

## Ernährung als Therapie: Chancen der ketogenen Diät

*Dr.ssa Serena Pellegrin, neuropsychiatra infantile – Servizio di neurologia e riabilitazione dell'età evolutiva – Centro LICE di II livello - Osp. di Bolzano*

Bei der ketogenen Diät wird der Stoffwechsel in einen Zustand versetzt, der dem Fasten ähnelt: Der Körper beginnt, Ketonkörper zu bilden. Ziel ist es, den sogenannten Zustand der Ketose zu erreichen, in dem der Körper seine Energie überwiegend aus Fett statt aus Kohlenhydraten gewinnt.

Es handelt sich um eine **streng medizinisch überwachte Ernährungstherapie**, die sehr fettreich, kohlenhydratarm und einen moderaten Eiweißanteil hat.

Der geänderte Stoffwechsel kann die Erregbarkeit von Nervenzellen beeinflussen und so Anfälle reduzieren. Die Diät wird seit Jahrzehnten bei therapierefraktärer Epilepsie angewendet.

Historie und Varianten:

- **Klassische ketogene Diät** 4:1 (Wilder) 1921, auf 4 Teile Fett kommt 1 Teil Eiweiß und Kohlenhydrate zusammen.
- **MCT-Diät** (mittelkettige Triglyceride) 1970, MCT-Fette bilden schneller eine Ketose, dadurch kann etwas mehr Kohlenhydrate und Eiweiß gegessen werden.
- **MAD** (Atkins modifiziert) ca. 2003, ist eine vereinfachte ketogene Ernährung mit wenig Kohlenhydraten, viel Fett und flexiblen Eiweißanteil, ohne genaue 4:1-Berechnung.
- **LGIT** (niedriger glykämischer Index) 2005, weniger streng, Kohlenhydrate sind erlaubt, jedoch nur mit niedrigem glykämischen Index, kombiniert mit erhöhtem Fettanteil.

Den Erfolg der Diät kann man in der Regel nach 1–3 Monaten einschätzen. Die Wirkung zeigt sich meistens so, dass die Anfälle weniger werden und die Wachheit und Aufmerksamkeit besser werden. Etwa 50 % der Kinder erreichen eine Reduktion der Anfälle um  $\geq 50$  %; einige werden anfallsfrei.

Die Diät ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Epilepsie geeignet, die auf die Medikamente nicht ansprechen. Das heißt, wenn trotz der regelmäßigen Einnahme von mindestens zwei Medikamenten, die richtig ausgewählt wurden, Anfälle auftreten oder wenn bestimmte Stoffwechselerkrankungen vorliegen.

Die Durchführung der ketogenen Diät wird von einem **KETO-Team begleitet**, das aus Ernährungsfachkräften, Kinderärzten, Neuropädiatern, Pflegekräften, Physiotherapeuten sowie Spezialisten für Rehabilitation und Palliativmedizin besteht.

Für die Einführung der ketogenen Diät bei Kindern ist ein stationärer Aufenthalt auf der Pädiatrie des KH-Bozens vorgesehen. Die Diät wird dabei schrittweise und unter sorgfältiger Kontrolle eingeführt, wobei Wirkung und Verträglichkeit genau beobachtet werden; besondere Bedeutung haben dabei die regelmäßig gemessenen Ketonkörper sowie die Kontrolle möglicher Nebenwirkungen.

Während des Aufenthalts **erhalten die Familien eine Schulung**, in der sie lernen, ketogene Mahlzeiten zuzubereiten, den Alltag sowie Kindergarten und Schule zu gestalten und den Umgang mit Infekten oder Appetitverlust zu bewältigen.

Kurzfristige Nebenwirkungen der Diät können Müdigkeit, Übelkeit oder Erbrechen, Verstopfung, erhöhter Durst sowie Appetitveränderungen sein. Langfristig können Veränderungen der Blutfette, ein erhöhtes Risiko für Nierensteine, Wachstumsveränderungen sowie Mängel an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen auftreten, die gegebenenfalls durch die Einnahme eines Multivitaminpräparats ausgeglichen werden. **Regelmäßige Verlaufskontrollen sind notwendig, um Risiken frühzeitig zu erkennen.**

**Fazit:** Die ketogene Diät stellt eine Therapieoption bei therapieresistenter Epilepsie dar, insbesondere bei Kindern. Sie ist aufwendig, erfordert Teamarbeit und die aktive Mitarbeit der Familie. Sie kann jedoch in zahlreichen Fällen zu einer spürbaren und deutlichen Besserung führen. Regelmäßige medizinische Kontrollen sind dabei unerlässlich.

**Hinweis:** Dies ist eine Zusammenfassung des Vortrags von Dr.in Serena Pellegrin, auf der Tagung „Diverse Therapieansätze bei Epilepsie-Herausforderungen und Chancen bei schwerem Verlauf“ am 07.02.2026 in Bozen.

**Haftungshinweis:**

Die Inhalte dieser Zusammenfassung wurden nach bestem Wissen erstellt. Es wird jedoch keine Gewähr für die Vollständigkeit und Fehlerfreiheit der wiedergegebenen Informationen übernommen. Eine Haftung wird ausgeschlossen.

2026 – Netzwerk Epilepsie Südtirol EO

Die Veröffentlichung erfolgt mit freundlicher Zustimmung der Referentin.

14.02.2026