

Epilepsie: wat voeding kan doen

Medicatie helpt veel mensen, maar niet iedereen wordt aanvalsvrij. Koolhydraatarme voeding is de best onderzochte aanvulling, samen met slaap, beweging en steun bij spanning.



Ketogeen dieet

Kinderen bij wie medicatie tekortschiet

Ongeveer 40 tot 60 procent krijgt minstens de helft minder aanvallen

Helemaal aanvalsvrij

Ongeveer 10 tot 15 procent van die kinderen wordt aanvalsvrij

Bij volwassenen

Ongeveer 30 tot 50 procent kan minstens de helft minder aanvallen bereiken



Milder alternatief

Tot 50 gram koolhydraten per dag

Maaltijden blijven flexibeler dan bij streng ketogeen

Iets minder uitgesproken

Tot 40 procent daling van het aantal aanvallen, circa 10 procent klachtenvrij

Beter vol te houden

Vooraf bij jongeren en volwassenen met werk en sociaal leven



Slaap

Vaste bedtijden

Stabiele slaap lijkt samen te gaan met minder aanvallen

Doorbreek de vicieuze cirkel

Aanvallen verstoren de slaap en slechte slaap lokt aanvallen uit



Beweging

Matig bewegen lijkt veilig

Het geeft geen toename van aanvallen; dat oude idee is achterhaald

Kwaliteit van leven

Kan gemiddeld 4 tot 9 procent beter worden, bij kinderen en volwassenen



Ontspanning

Ongeveer de helft

Ervaart stress, angst of somberheid bij epilepsie

Gedragstherapie en mindfulness

Beter mentaal welzijn en dagelijks functioneren

Effect op de aanvallen zelf

Nog onduidelijk; hier is meer onderzoek voor nodig



Doe het niet alleen

Altijd medische begeleiding

Voorkomt tekorten, elektrolytproblemen en darmklachten

Laat je cholesterol prikken

Het dieet kan het slechte LDL-cholesterol verhogen

STERKSTE HEFBOMEN

Het ketogeen dieet is het sterkst onderbouwd; een mildere koolhydraatbeperking is makkelijker vol te houden, met net iets minder uitgesproken resultaat.



Geen medisch advies. Voeding vervangt anti-epileptica niet. Stop of verander nooit zelf iets aan je medicijnen, maar bespreek dat met je neuroloog. Start een ketogeen of koolhydraatarm dieet alleen met begeleiding van arts en diëtist, en niet bij een stofwisselingsstoornis waarbij je vet slecht verwerkt.