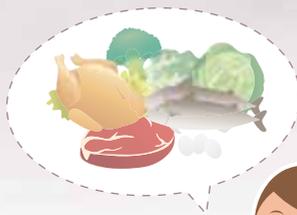


生酮飲食～ 吃好癲癇

林口長庚兒童神經科主治醫師 王煒雄



掃描 QR code
可觀看影片檔

當今的癲癇患者有著前所未有的多樣化治療選擇。二、三十年來新的抗癲癇藥倍增，安全性又高，即使是老藥也開發了水劑、嚼錠、長效型以減少服用次數、或靜脈注射劑。假使藥物不奏效，手術也治好不少人，現今開腦的安全性也是前所未有的高；萬一不適宜開腦，還可考慮植入迷走神經或深部腦刺激器。如此怎麼還有飲食治療的空間？尤其是「酮」字，馬上聯想到糖尿病沒好好控制會發生致命的酮酸中毒，殊不知那是糖尿病患者代謝障礙所致。正常人體有醣時靠它供應能量，缺醣時就轉而靠酮，醣和酮是細胞惟二的互補能源，有如新一代油電車（hybrid）一般。

對於部分癲癇患者，尤其是孩童，高脂肪、適量蛋白質與低醣的「生酮飲食」確確實實有療效。即使是抗癲癇藥療效很差的難治性癲癇患者，半數以上也可減少 50% 以上的抽搐次數；10 個病人中至少有 1 個可以用生酮飲食療法完全控制住癲癇而扭轉她（或他）的一生；如果癲癇發病早期就使用生酮飲食治療，其療效可能不輸給藥物治療的 6、70%。生酮飲食的優點還包括：比藥物較少副

作用、以及不會對病童的心智功能造成衝擊、家長在治療過程中很有參與感。

以生酮飲食治療癲癇發作其實不是什麼新點子，新約聖經上早就有以斷食治療癲癇發作的建議；飢餓時體內會製造酮體，一不挨餓馬上又發作了，可是長期挨餓是不可能的。第一個有關生酮飲食的醫學報導，出自於 1910 年的法國；而美國最早的報告是由梅約診所的 Wilder 醫師於 1921 年所提出。由於生酮飲食準備上較為繁瑣，而逐漸為 20 世紀後半出現的抗癲癇藥物取代。加上飲食治療不易作雙盲測試，而被許多專家以不夠科學為由嗤之以鼻。直到 90 年代，透過實際獲益癲癇兒 Charlie 之家長的大力鼓吹，成立 Charlie 基金會專司生酮飲食的推廣，後來還攝製電影「First Do No Harm」，加上美國約翰霍普金斯醫院 Freeman 醫師等人的努力推動，生酮飲食在癲癇治療上的角色，才得以在 20 世紀結束前重獲肯定。

除了癲癇，此種飲食可能也有助糖尿病、先天葡萄糖攜帶異常、部分粒腺體異常、肥胖、巴金森氏症、老年痴呆症、腦瘤等等。近來許許多多倡導低糖、飢

餓、少吃 的飲食策略，包括動物實驗上也有越來越多的正面支持證據。

在這個講求吃得健康的時代，這麼違反當前健康指導原則的高脂肪飲食怎能治病？事實上光吃油也不成，其他的配套也是很重要，否則癲癇未控制好便可能先出現低血糖、酸中毒、電解質不平衡、拉肚子、便秘、腹痛、倦怠及厭食等副作用，接著長期還可能出現高血脂、維生素缺乏、成長發育問題、維他命不足、容易瘀青、肉鹼（carnitine）不足、腎結石、或膽結石等。

歸功於現代人的聰明才智，有許多脂肪替代品可被應用與變化，尤其是早產兒食用的中鏈脂肪酸（medium chain triglyceride, MCT）生酮性極佳，今日之MCT生酮飲食已不似從前傳統生酮飲食那麼油膩膩的，一份份色香味俱全又適合個別口味喜好的生酮飲食餐已不再是夢想。美加地區還有一些高級旅館隨時供應生酮飲食的服務。也有專供嬰兒進食的生酮牛奶或健酮奶粉等產品。

正如開始服用一種藥物之前，應該先明白它的好處及壞處一般。服用生酮飲食前應了解生酮飲食不像一般飲食，可以任您選擇或隨意改變。只有了解它、接納它，對它絕對「死忠」，生酮飲食才有奏效的機會。許多家長遲疑了好久，甚至於好多年才見識到生酮飲食的「神效」，無不悔不當初。其實，生酮飲食奏效的機會，低的只有1到2成，但高的可高達6至7成以上，其差異就在於對生酮飲食之熟悉度及忠誠度了。

除了患者及患者家屬需負擔服用生酮飲食的責任外，神經科醫師、專科護理師和營養師的專業素養也是非常重要的。神經科醫師必需體認生酮飲食不是滿街吃得到的buffet（包肥餐），不是一種微不足道的飲食治療而已。必須由經驗豐富的營養師訂定出一套生酮飲食的菜單，神經科醫師則負起評估與追蹤病人生理上可能引起之種種改變，以增進生酮飲食之療效。

生酮飲食治療之作法，一開始可能需住院一週挨餓幾天，比較辛苦。然後在小心監測酮性及防範副作用的前提下，持續食用兩年，這段期間有時可逐漸減少正在服用的抗癲癇藥物，甚至可能完全停藥。如果兩年中完全沒有發作，則利用第三年逐步調向一般飲食。幸運的您，可能從此可向癲癇說bye-bye，跟生酮飲食說bye-bye。或許，此時您已愛上了生酮飲食，那就一輩子吃它也無妨！

其實，古早人類是沒機會吃到很多醣份的。漁獵時代有一餐沒一餐的，當然作不到；畜牧農業時代初期多看天吃飯，恐怕還不能溫飽；事實上我們的老祖先多數處於有一餐沒一餐，甚至酮化的狀態，我們今日的飽食終日是幾十萬年來的異數，吃飽或者吃成今天這個樣子，食品中加入許許多多的添加物，恐怕不是真的正常，也許老祖宗的吃法才是對我們好的。或許我們真該好好檢討習以為常的飲食習慣，努力回歸遠古老祖宗的吃法，十大死因方有機會改觀，人類壽命的上限始能質量具進。☪