



Scegli l'equilibrio!



Una dieta equilibrata e varia
e il controllo del proprio peso
sono abitudini salutari per tutti.
anche per te!

Per maggiori informazioni
**parla sempre
con il medico
e con l'epilettologo!**



L'EPI
ALIMENTAZIONE *ft*



Per scaricare questa brochure
inquadra il QRcode



Per saperne di più:

Libro bianco disponibile su www.lice.it
www.quotidiano.it/salute/epilessia-farmaci-e-dieta.equilibrata-favoriscono-il-benessere-individuale/
www.osservatoriomalattieare.it/malattie-rare/epilessia/18070-epilessia-l-importanza-di-una-dieta-varia-ed-equilibrata

« **Vivo bene con me stesso,
questa è la mia cura.** »

Fabri Fibra

L'EPI
ALIMENTAZIONE *ft*

TRUST
La fiducia nella transizione in epilessia

Mangio, bevo e so tante cose

Di base avere uno stile di vita sano e seguire un regime dietetico equilibrato e corretto fa sempre bene a tutti.

E chi ha l'EPI non fa eccezione.

Per un miglior controllo delle crisi è importante che non esageri con l'assunzione di alcolici.

Ce n'è per tutti i gusti, più 1

Dove puoi trovare le sostanze nutritive che ti fanno bene, cioè i nutrienti neuroprotettivi e quelli funzionali?

La vitamina B6 la trovi principalmente legata alle proteine, sia vegetali come verdura, legumi, frutta secca, sia animali come uova, carni e pesce.

Puoi assumere gli omega3 con salmone, pesce azzurro e frutta secca.

Nel pesce azzurro trovi anche la vitamina D3, che è anche nelle uova, nel latte e nei suoi derivati. Gli oli vegetali, i cereali integrali, le uova e gli spinaci sono fonte di vitamina E.

La C invece la trovi nella frutta fresca, in alcune verdure come radicchio, spinaci, broccoletti, in ortaggi come broccoli, cavoli, pomodori e peperoni, tuberi e patate. Non ti resta che metterti a tavola!

Ti chiederai cosa è meglio non mangiare?

Praticamente non c'è nulla di espressamente vietato o poco raccomandato.

A tavola non c'è differenza tra chi ha l'EPI e chi no.

Quindi non c'è una dieta specifica che devi seguire.

Si sente spesso parlare di dieta chetonica

e a proposito di epilessia non è una moda.

Questa particolare dieta infatti può essere un valido supporto in alcune forme di epilessia farmacoresistenti.

In molti casi la dieta chetonica ha dato ottimi risultati.

No al fai da te!

La chetogenica è una dieta terapeutica che prevede un'elevata percentuale di grassi, un'adeguata assunzione di proteine e un ridotto apporto di carboidrati. Sul piano metabolico simula gli effetti del digiuno, **per questo è da seguire esclusivamente sotto il controllo del tuo epilettologo e di un dietista esperto.**

Posso farla tutti i giorni?

La durata della dieta chetogenica va dai **3 mesi ai 2 anni**. In generale è ben tollerata nella maggior parte dei pazienti.

A volte si possono verificare effetti collaterali sia a breve che a lungo termine. **Se la segui devi sottoporli a costanti controlli nei centri specializzati.** La dieta chetogenica può anche affiancare la terapia farmacologica.

L'EPI
ALIMENTAZIONE

