

运用生酮饮食辅助治疗精神类疾病临床试验所使用的生酮饮食菜单

来自：doi:10.3389/fpsy.2022.951376

翻译：米雪，重返人生网 Cowiseflife.com 更新时间：2024.03

论文补充：生酮饮食方案

实施的生酮饮食方案改编自埃里克·韦斯特曼 (Eric Westman) 博士的改良阿特金斯诱导阶段饮食¹并遵循以下指南，将碳水化合物的总摄入量限制为每天 20 克。医院营养师根据这些指南制定了一个菜单计划，其中包括每天三餐，每周至少六天为所有参与者提供。干预菜单仅在一个重要方面偏离了以下指南，即限制肉类、海鲜、家禽和鸡蛋的数量，从而确保计划的能占比中蛋白质占 15-20%，脂肪为 75-80%和碳水化合物为 5%。

1. 进食直至吃饱：肉类、海鲜、家禽和鸡蛋——包括它们的天然脂肪，不含淀粉涂层[注：本干预中使用的膳食计划将每日蛋白质摄入量限制在总热量的 15-20%]。

2. 每天吃 2 杯沙拉蔬菜（生吃）。

允许的蔬菜包括所有绿叶蔬菜、芝麻菜、白菜、卷心菜、细香葱、菊苣、萝卜、大葱和豆瓣菜。

3. 每天吃 1 杯煮熟的蔬菜（煮熟）。

允许的蔬菜包括朝鲜蓟、芦笋、西兰花、球芽甘蓝、花椰菜、芹菜、黄瓜、茄子、青豆、豆薯、韭菜、蘑菇、秋葵、橄榄、洋葱、辣椒、南瓜、青葱、荷兰豆、豆芽、苜蓿芽、甜豌豆、西葫芦、西红柿、大黄、蜡豆和西葫芦。

4. 允许的休闲食品：肉酱、火腿、香肠、萨拉米香肠、煮鸡蛋、无糖明胶。

允许限量的食物：

- 奶酪：每天最多 100 克
- 奶油和油：每天 2 至 8 汤匙，具体取决于减肥目标
- 蛋黄酱：每天 2 至 3 汤匙
- 柠檬汁：每天最多 4 茶匙
- 鳄梨：每天 1/2 至 1 个
- 85% 黑巧克力：每天 2 块
- 酱油：每天最多 2 汤匙

患者被告知，在最初几天，有些人会出现“酮流感”（头痛、疲劳、失眠、身体疼痛、脑雾）。为了降低发生这种情况的风险，建议他们口渴时多喝水，每天喝两次肉汤（高血压或心力衰竭的情况除外）。

1: Yancy WS Jr, Olsen MK, Guyton JR, Bakst RP, Westman EC. A low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-fat diet to treat obesity and hyperlipidemia: a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med* (2004) 140(10):769-77. doi: 10.7326/0003-4819-140-10-200405180-00006

饮食方案

早餐：

咖啡加 2 至 3 汤匙椰子油 或 40–60 克黄油
1 个煮鸡蛋 或 30 克坚果 或 30 克奶酪

午餐（主餐）：

#开胃菜（以下之一）：

1 个鸡蛋加 20-30 克蛋黄酱
1/2 个牛油果
2 条沙丁鱼
2 条鲭鱼
1 片火腿
3 小片干萨拉米香肠

#主菜：

100–150 克肉类、海鲜或家禽
200–250 克允许清单中的煮熟的蔬菜（例如花椰菜、茄子或蔬菜杂烩）
2 到 3 汤匙橄榄油

#甜点（以下之一）：

50 克奶酪
2 块 85% 黑巧克力
30 克坚果

晚餐（示例）：

2 个鸡蛋煎蛋卷配火腿或奶酪
或者
2 个煎鸡蛋放在蔬菜炖菜上，配上 1 至 2 片香肠
和
鸡汤加 2 至 3 汤匙橄榄油 或 30 克奶酪 或 2 汤匙酸奶油

零食：

每天向参与者提供 1 个零食盒，其中包含：
30 克坚果、21 克奶酪、2 块 85% 黑巧克力，以及以下其中一种：
1 到 2 个煮鸡蛋
1 个鸡蛋加约 100 克沙丁鱼或鲭鱼
3 片萨拉米香肠
2 片火腿、2 片奶酪、1 根小黄瓜

重要链接：

- 重返人生网《解锁精神健康：特殊饮食如何改变难治性精神疾病患者的生活》：
<https://gowiselifelife.com/unlocking-mental-wellness-how-a-special-diet-transformed-lives-of-patients-with-treatment-resistant-mental-illness/>
- 本译文的原始链接（来自下面的学术论文）：
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.951376/full#supplementary-material>
- 临床试验论文《生酮饮食治疗难治性精神疾病：31 例住院患者的回顾性分析》：
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.951376/full#SM1>