

Het ketogeen dieet

Een behandelvorm bij epilepsie

Lees meer over:

- Wat is het ketogeen dieet?
- Hoe werkt het?
- Is het geschikt voor iedereen?
- Wanneer kom je ervoor in aanmerking?
- Waar kun je terecht?
- Welke vormen zijn er?
- Wat zijn de resultaten en de bijwerkingen?
- Hoe verloopt de behandeling?
- Wordt het vergoed?
- Vragen en ervaringen horen



Het ketogeen dieet

Als de medicijnen tegen epileptische aanvallen (anti-aanvalsmedicijnen of de oude naam anti-epileptica) niet goed (genoeg) werken of als er te veel bijwerkingen zijn, dan kan ketogeen dieet therapie (KDT) een mogelijkheid voor behandeling zijn. We noemen het verder in dit artikel 'het ketogeen dieet'.

Wat is het ketogeen dieet?

Het ketogeen dieet is een vetrijk dieet met heel weinig koolhydraten. Bij dit dieet eet je naast veel vetten voldoende eiwitten. Eiwitten zijn namelijk belangrijk als bouwstoffen van het lichaam.

Koolhydraten is de naam van een grote groep voedingsstoffen die in het lichaam afgebroken worden tot glucose. De bekendste zijn meel en suiker. Koolhydraten zitten bijvoorbeeld in brood, aardappels, pasta, maar ook in melkproducten, fruit, koek en snoep. Daarom kun je in het ketogeen dieet van deze producten maar beperkte hoeveelheden eten. Het ketogeen dieet verschilt heel erg van je gewone eetpatroon. Je kunt het met of zonder dieetvoeding volgen. Het ketogeen dieet kan ook via flesvoeding (al dan niet gecombineerd met borstvoeding) gegeven worden of als sondevoeding. De diëtist schrijft de dieetvoeding voor.

Hoe werkt het ketogeen dieet bij epilepsie?

Normaal halen de hersenen hun energie uit koolhydraten. Als het lichaam via de voeding weinig koolhydraten krijgt, breekt het vetten uit de voeding of van het lichaam zelf af tot stofjes die we ketonen noemen.

Het lichaam komt dan in 'ketose'. Daar komt de naam ketogeen dieet vandaan. Niet de koolhydraten maar de ketonen vormen op dat moment de belangrijkste energiebron voor de hersenen. Hoe het dieet precies werkt, is nog onbekend. Maar het kan voor minder epileptische activiteit in de hersenen zorgen. Daardoor verminderen de aanvallen.

Kun je zomaar met het ketogeen dieet beginnen?

Nee. Het is een behandeling onder medische begeleiding en heet daarom ook wel ketogeen dieet therapie (KDT) of het medisch ketogeen dieet (MKD). Het dieet is een serieuze behandeling en is niet zonder bijwerkingen. Je moet het heel precies volgen om in ketose te komen en te blijven.

Kan iedereen het ketogeen dieet volgen?

Ja, baby's, kinderen, volwassenen, iedereen kan het volgen.

Zijn er bijwerkingen?

Als je het ketogeen dieet volgt, kun je last krijgen van buikpijn, misselijkheid, een moeizame stoelgang of juist diarree, en je futloos voelen. Dit is vooral in het begin en gaat meestal vanzelf over. Je lichaam moet wennen aan het ketogeen dieet.

Wanneer je het ketogeen dieet lang volgt is er een kleine kans dat je last krijgt van nierstenen en lagere botdichtheid. Bij kinderen en jongvolwassenen kan het zijn dat je minder goed groeit.

Wanneer kom je in aanmerking?

Je komt in aanmerking voor het ketogeen dieet als twee anti-aanvalsmedicijnen goed zijn uitgetprobeerd en niet voldoende werken. Of wanneer je te veel last hebt van bijwerkingen van de medicijnen. Van sommige epilepsiesyndromen weten we dat het ketogeen dieet vaak goed werkt. Bij die syndromen wordt het eerder toegepast. Samen met je neuroloog bespreek je of het ketogeen dieet iets voor je kan zijn. Hij of zij zorgt voor een doorverwijzing naar een gespecialiseerd centrum (expertisecentrum).

Wat zijn de resultaten van het dieet?

Uit onderzoek blijkt dat:

- ongeveer 10% aanvalsvrij wordt;
- ongeveer 50% ten minste 50% minder aanvallen heeft;
- sommige mensen ook andere voordelen merken: ze voelen zich beter, alerter en kunnen zich beter concentreren;

Uit onderzoek blijkt ook dat het moeilijk te voorspellen is of het ketogeen dieet zal werken.

Waar kan ik terecht?

In Nederland is een aantal centra gespecialiseerd in KDT. Je kunt kijken [op de website van Matthews Friends Nederland-Vlaanderen](#) voor een expertisecentrum bij jou in de buurt.

In Nederland is een aantal centra gespecialiseerd in ketogeen dieet therapie.

Vormen van het ketogeen dieet

In Nederland worden over het algemeen drie vormen van het ketogeen dieet gebruikt. De diëten verschillen vooral in soort en hoeveelheid vet.

Het **klassiek ketogeen dieet** bestaat uit maaltijden met gewone voeding maar in andere verhoudingen: heel veel vet, precies genoeg eiwit en heel weinig koolhydraten. Je werkt met precieze recepten en gebruikt een weegschaal. Dit is de meest strenge vorm van ketogeen dieet.

Bij het **ketogeen dieet met MCT** wordt een speciaal soort vet gebruikt. Dit zit in een drankje dat je dagelijks meerdere keren moet innemen. Het MCT-vet zorgt ervoor dat je maaltijden meer lijken op gewone maaltijden. Wel zijn de hoeveelheden in je maaltijd veel kleiner. Ook hier moet je hoeveelheden nauwkeurig afwegen. Je lichaam moet wennen aan MCT-vet. Daarom wordt de hoeveelheid langzaam opgebouwd.

Bij de ketogeen dieet variant **Modified Atkins Dieet (MAD)** let je vooral op de hoeveelheid koolhydraten per dag. Je leert om deze te tellen in plaats van te wegen. De hoeveelheden vet en eiwit zijn iets vrijer. Wel is belangrijk dat er voldoende ketonen worden gevormd ('je goed in ketose blijft') en je niet afvalt in gewicht.

In de praktijk bestaan vooral combinaties van deze drie dieetvormen. Voor deze combinatie wordt soms de algemene term Medisch Ketogeen Dieet (MKD) gebruikt.

De behandeling

Meestal word je begeleid door een team waarin in elk geval een neuroloog, een gespecialiseerde verpleegkundige en een diëtist zitten.

Hoe verloopt de behandeling?

Je krijgt een aantal onderzoeken zoals een bloedonderzoek en een hartfilmpje. De neuroloog en/of de gespecialiseerde verpleegkundige zal beoordelen of het voor jou veilig is om het ketogeen dieet te starten. Ook worden de medicijnen die je gebruikt zoveel mogelijk koolhydraatarm ('keto-proof') gemaakt.

Het behandelteam bespreekt met je:

- wat je van het dieet verwacht;
- welke vorm van het ketogeen dieet het beste bij jou past;
- of je het dieet wilt en kunt volgen.

Verder leert de diëtist je hoe je de maaltijden heel nauwkeurig kunt samenstellen, berekenen en klaarmaken. Het gebruik van een speciaal rekenprogramma kan je hierbij helpen.

Waar vindt de behandeling plaats?

Soms kun je thuis starten met het ketogeen dieet. Soms word je een paar dagen opgenomen in het epilepsiecentrum of het universitaire ziekenhuis. Na de start blijf je regelmatig onder controle om te kijken hoe het met je gaat. Zo worden de aanvallen en de ketose in de gaten gehouden. Maar ook of je last hebt van bijwerkingen en bij kinderen hoe het gaat met de groei. Als dat nodig is, wordt het dieet aangepast.

Wanneer zie je resultaat?

Binnen 3 maanden is meestal duidelijk of het dieet effect heeft of niet. Het behandelteam zal samen met je kijken of het verstandig en haalbaar is om ermee door te gaan.

Wat als er geen effect is?

De kans is klein dat het ketogeen dieet gaat werken na 3 maanden zonder resultaat uitproberen. Het ketogeen dieet wordt dan in een aantal weken afgebouwd.

Wat als er effect is?

Als het ketogeen dieet werkt, wordt meestal na twee jaar met je besproken of je met het dieet kunt stoppen. Na het stoppen kan het effect van het dieet blijvend zijn. Dit is moeilijk te voorspellen.

Hoelang duurt stoppen na langdurig gebruik?

Dit kan verschillend zijn. Soms enkele weken soms enkele maanden.

Wordt de behandeling vergoed?

Ja, de zorgverzekeraars in Nederland vergoeden ketogeen dieet therapie als behandelvorm bij epilepsie en/of metabole ziekte (stofwisselingsziekte). Het moet dan wel voorgeschreven zijn en begeleid worden door een van de expertisecentra. Ook vergoeden de zorgverzekeraars de dieetproducten, wanneer de diëtist deze voorschrijft.

Tot slot

Het volgen van een ketogeen dieet vraagt een andere manier van bezig zijn met eten. Daardoor kan het grote invloed hebben op je sociale leven. Het is goed om dit met het behandelteam te bespreken en dit mee te laten wegen in de beslissing of het ketogeen dieet iets voor je is.

Meer informatie

Stichting Matthew's Friends Nederland-Vlaanderen geeft uitgebreide informatie over het ketogeen dieet als behandeling bij epilepsie. Op de site vind je veel informatie, ervaringsverhalen, tips en recepten.

[Lees meer over andere behandelingen.](#)

Meer weten?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Kijk dan op epilepsie.nl, bel De Epilepsielijn (030 634 40 64) of vraag het je neuroloog of epilepsieverpleegkundige.

Epilepsie raakt meer dan 200.000 mensen in Nederland, en ook hun familie, vrienden en naasten.

Leven met epilepsie brengt vaak onzekerheid met zich mee. Daarom zet EpilepsieNL zich elke dag in voor meer kennis, meer begrip en meer hoop voor mensen met epilepsie. We bieden betrouwbare informatie, brengen mensen met elkaar in contact en financieren baanbrekend wetenschappelijk onderzoek naar betere behandelingen en een toekomst zonder epilepsie.

Samen kunnen we het verschil maken voor ruim een miljoen mensen die direct of indirect met epilepsie te maken hebben.

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws, onderzoek en inspirerende verhalen. Scan de QR-code en schrijf je in voor onze nieuwsbrief.



© EpilepsieNL, juni 2026

Met dank aan Elles van der Louw, diëtist ErasmusMC, Sophia Kinderziekenhuis Rotterdam en Monica de Ruijter, diëtist SEIN Expertisecentrum voor epilepsie en slaapgeneeskunde Heemstede.

Deze uitgave is tot stand gekomen in samenwerking met Stichting Matthews Friends Nederland-Vlaanderen

Is deze uitgave ouder dan vijf jaar, kijk dan op epilepsie.nl of er een nieuwe versie bestaat.

EpilepsieNL heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Heb je persoonlijke vragen? Stel deze dan aan je neuroloog.

Deze informatie mag je in andere teksten gebruiken met bronvermelding.