



# MERIT

Compreendendo a epilepsia metabólica:  
Um Guia Nutricional

## **Índice**

---

### **1. Introdução: Alimentos como Medicina Metabólica**

- Visão geral de como a nutrição afeta o metabolismo cerebral
  - A filosofia MERIT: equilíbrio, combustível e reparação
  - Como este guia complementa *Compreendendo a epilepsia metabólica*
- 

### **2. Princípios nutricionais essenciais para a prevenção de convulsões**

- Estabilidade do açúcar no sangue e a importância da regulação da insulina
  - Evitar carboidratos refinados e açúcares processados
  - Enfatizando a densidade de nutrientes em vez do volume de calorias
  - O papel da hidratação e dos eletrólitos
- 

### **3. Macronutrientes: os blocos de construção da saúde do cérebro**

- **Gorduras:** Gorduras saudáveis vs. óleos inflamatórios (ômega-3, MCTs, azeite de oliva, etc.)
  - **Proteínas:** Proteínas completas de alta qualidade para o equilíbrio dos neurotransmissores
  - **Carboidratos:** Como reintroduzir ou moderar carboidratos com segurança
-

#### **4. Micronutrientes essenciais para a função metabólica e neurológica**

- Vitaminas B e metabolismo energético (especialmente B1, B6, B12)
  - Magnésio, sódio e potássio na estabilidade dos neurônios
  - Zinco, selênio e antioxidantes para reparo mitocondrial
  - Referências apoiadas pelo EEAT do NIH e *Fronteiras em Nutrição*
- 

#### **5. A conexão intestino-cérebro e o reparo digestivo**

- Como a microbiota intestinal influencia a suscetibilidade às convulsões
  - Prebióticos e probióticos para apoiar a diversidade intestinal
  - Alimentos que nutrem o revestimento intestinal e reduzem a inflamação
- 

#### **6. Alimentos a evitar (gatilhos metabólicos)**

- Carboidratos refinados, açúcares processados e xarope de milho rico em frutose
  - MSG, aspartame e outras excitotoxinas
  - Óleos de sementes industriais (canola, soja, milho)
  - Álcool e aditivos de sabor sintético
- 

#### **7. Alimentos a incluir (Apoiadores Metabólicos)**

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

- Alimentos integrais e não processados para um metabolismo de glicose estável
  - Vegetais crucíferos e frutas de baixo índice glicêmico
  - Carnes, ovos, peixes e gorduras naturais alimentados com capim
  - Adoçantes aprovados: alulose, fruta do monge, estévia
- 

### **8. Exemplos de planos de refeições e estratégias de suplementos**

- Exemplo de plano de refeições rotativas de 3 dias (café da manhã, almoço, jantar)
  - Orientação de suplementos (complexo de vitamina B, glicinato de magnésio, eletrólitos)
  - Estratégias de hidratação e tempo para consistência metabólica
- 

### **9. Integração de estilo de vida**

- Alimentação circadiana (horário das refeições baseado na luz)
  - Alimentação consciente e modulação do estresse
  - O papel do jejum e da flexibilidade metabólica
- 

### **10. Referências e Recursos Clínicos**

- Pesquisa revisada por pares que apoia cada seção

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

- Citações compatíveis com EEAT de *Célula*, *Nutrientes*, *Fronteiras em Neurologia*, e bancos de dados do NIH
- 

### **Apêndice**

- Lista de alimentos de referência rápida (✓incluir /✗evitar)
- Gráfico de correlação de sintomas (como certos alimentos afetam o equilíbrio neurológico)
- Seção de notas para os usuários monitorarem refeições e reações

## **1. Introdução: Alimentos como Medicina Metabólica**

Para pessoas com epilepsia, a nutrição é muito mais do que uma fonte de calorias — é um regulador da química mais essencial do corpo. Cada refeição influencia o açúcar no sangue, o equilíbrio dos neurotransmissores, a função mitocondrial e a energia celular. Nesse contexto, a alimentação atua como um  **sinal e um medicamento** , capaz de restaurar ou interromper o equilíbrio metabólico do cérebro.

### **A Filosofia MERIT**

O *Força-Tarefa de Remediação e Informação sobre Epilepsia Metabólica (MERIT)* enfatiza que a cura começa no nível metabólico. Em vez de tratar as convulsões apenas como eventos neurológicos, o MERIT as vê como **expressões de desequilíbrio sistêmico**—o resultado da produção de energia interrompida, deficiência de nutrientes e superestimulação alimentar.

Este guia nutricional amplia a missão da publicação fundamental da MERIT, *Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia prático*, traduzindo o conhecimento científico em princípios alimentares claros e acionáveis.

**Por que a comida é importante**

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

O cérebro depende de um fornecimento constante de combustível metabólico — principalmente glicose e corpos cetônicos — para sustentar a ativação neuronal. Quando as vias metabólicas são prejudicadas pela resistência à insulina, depleção de vitaminas ou ineficiência mitocondrial, os neurônios perdem a capacidade de manter a atividade elétrica estável, aumentando a suscetibilidade a convulsões.

A investigação realizada nas últimas duas décadas tem demonstrado consistentemente que **modificação da dieta pode reduzir a frequência das convulsões**, melhoram a saúde mitocondrial e estabilizam a neurotransmissão. Dietas que enfatizam gorduras naturais, proteínas de alta qualidade e carboidratos refinados mínimos demonstraram benefícios clínicos mensuráveis em crianças e adultos com epilepsia resistente ao tratamento.

### **Da Restrição à Regulamentação**

O objetivo deste guia não é promover a privação alimentar, mas restabelecer a flexibilidade metabólica — a capacidade inata do corpo de fazer uma transição suave entre o metabolismo da glicose e da gordura.

Ao compreender como a composição dos alimentos afeta a energia celular e o equilíbrio neuroquímico, os indivíduos podem começar a reconstruir as condições metabólicas necessárias para a calma neurológica e a remissão sustentada.

---

### **Referências de suporte compatíveis com EEAT**

- D'Andrea Meira, I., Romão, TT, Pires do Prado, HJ, Krüger, LT, Pires, MEP, & da Conceição, PO (2019). *Dieta cetogênica e epilepsia: o que sabemos até agora. Frontiers in Neuroscience, 13*, 5. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00005>
- Lutas, A. e Yellen, G. (2013). *Dieta cetogênica: influências metabólicas na excitabilidade cerebral e na epilepsia. Tendências em Neurociências, 36*(1), 32–40. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2012.11.005>
- Pearson-Smith, JN, e Patel, M. (2017). *Disfunção metabólica e estresse oxidativo na epilepsia. International Journal of Molecular Sciences, 18*(11), 2365. <https://doi.org/10.3390/ijms18112365>

## 2. Princípios nutricionais essenciais para a prevenção de convulsões

Para indivíduos que lidam com epilepsia metabólica, a nutrição é a primeira e mais poderosa intervenção. Ao regular o açúcar no sangue, melhorar a eficiência mitocondrial e promover o equilíbrio dos neurotransmissores, a estabilidade alimentar torna-se a base da estabilidade neurológica. Os princípios a seguir descrevem como as escolhas alimentares influenciam os limiares convulsivos e a saúde metabólica geral.

---

### 1. Mantenha a estabilidade do açúcar no sangue

O cérebro humano consome aproximadamente **20% da energia total do corpo**, dependendo da disponibilidade consistente de glicose ou cetona para o funcionamento normal. Flutuações rápidas no nível de açúcar no sangue — causadas por carboidratos refinados, açúcares processados e alimentos com alto índice glicêmico — levam a mudanças repentinas no fornecimento de energia neuronal.

Quando a glicose no sangue atinge picos e quedas bruscas, os neurônios experimentam **privação de energia e estresse oxidativo**, ambos os quais podem desencadear cascatas excitatórias associadas ao início das convulsões.

Pesquisas demonstraram que mesmo reduções moderadas na ingestão de carboidratos na dieta melhoram o controle das convulsões em crianças e adultos.

#### Estratégias-chave

- Substitua grãos e açúcares refinados por **fontes integrais de baixo índice glicêmico** (vegetais de folhas verdes, vegetais crucíferos, leguminosas, etc.).
  - Incorporar **proteínas e gorduras saudáveis** em cada refeição para retardar a absorção de glicose.
  - Evite pular refeições por períodos prolongados, a menos que esteja sob supervisão médica ou nutricional durante o jejum terapêutico.
-



## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

### **2. Priorize a densidade de nutrientes em vez do volume calórico**

Os distúrbios metabólicos muitas vezes não são resultado de calorias excessivas, mas sim de **escassez de nutrientes**. Alimentos processados modernos fornecem energia, mas não possuem cofatores essenciais (como vitaminas B, magnésio e zinco) que regulam o metabolismo da glicose, o reparo mitocondrial e a síntese de neurotransmissores.

A reintrodução de alimentos integrais ricos em nutrientes restaura as vias enzimáticas necessárias para o metabolismo cerebral equilibrado.

#### **Estratégias-chave**

- Focar em **alimentos ricos em micronutrientes**: ovos, vísceras, folhas verdes, peixes, nozes, sementes e vegetais crucíferos.
- Eliminar ou minimizar **produtos ultraprocessados** ricos em aditivos, conservantes e aromatizantes sintéticos.
- Considere a suplementação apenas como suporte, não como substituição, para uma dieta completa.

### **3. Manter o equilíbrio eletrolítico e mineral**

Eletrólitos como **sódio, magnésio, potássio e cálcio** regular a atividade elétrica no cérebro.

A deficiência ou o desequilíbrio desses minerais pode desestabilizar a sinalização neuronal, diminuir os limiares convulsivos e interferir no transporte de energia mitocondrial.

Para indivíduos em dietas com baixo teor de carboidratos ou no estilo cetogênico, o monitoramento de eletrólitos se torna especialmente importante, pois a restrição de carboidratos altera a retenção de sódio e água.

#### **Estratégias-chave**

- Incorporar **sal marinho ou sais minerais** em refeições para ingestão equilibrada de sódio.
- Consumir **alimentos ricos em magnésio** (espinafre, abacate, sementes de abóbora, amêndoas).
- Mantenha-se hidratado com **fluidos enriquecidos com eletrólitos**—água pura sozinha pode diluir o sódio quando consumida em excesso.



## 4. Evite carboidratos refinados e açúcares processados

Carboidratos e açúcares refinados aumentam rapidamente a glicose e a insulina no sangue, sobrecarregando os controles metabólicos do corpo.

Essa resposta excessiva à insulina promove inflamação, glicação do tecido neural e desregulação da sinalização GABA-glutamato — uma característica central da fisiologia das convulsões. Adoçantes artificiais como **aspartame** e **sucralose** pode interromper ainda mais as vias dos neurotransmissores e também deve ser evitado.

### Substitutos seguros

- **Extrato de fruta de monge, alulose, e estévia** são adoçantes não glicêmicos bem tolerados que não induzem atividade convulsiva ou estresse metabólico.
- Frutas inteiras, consumidas com moderação, fornecem açúcares naturais acompanhados de fibras e micronutrientes que moderam a absorção.

---

## Resumo

A base da prevenção de convulsões por meio da nutrição reside em **regulando o fluxo de energia, não restringindo-o**.

Ao estabilizar os níveis de glicose, fortalecer as reservas de micronutrientes e eliminar estressores metabólicos, o corpo pode restabelecer o equilíbrio — criando as condições para a calma neurológica e a remissão sustentada.

---

## Referências de suporte compatíveis com EEAT

- Pearson-Smith, JN, e Patel, M. (2017). *Disfunção metabólica e estresse oxidativo na epilepsia. International Journal of Molecular Sciences*, 18(11), 2365. <https://doi.org/10.3390/ijms18112365>

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

- Lutas, A. e Yellen, G. (2013). *Dieta cetogênica: influências metabólicas na excitabilidade cerebral e na epilepsia. Tendências em Neurociências*, 36(1), 32–40. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2012.11.005>
- D'Andrea Meira, I., Romão, TT, Pires do Prado, HJ, Krüger, LT, Pires, MEP, & da Conceição, PO (2019). *Dieta cetogênica e epilepsia: o que sabemos até agora. Frontiers in Neuroscience*, 13, 5. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00005>
- Blacker, CJ, Dalan, R. e Leong, KSW (2021). *Vitaminas do complexo B e saúde metabólica: Percepções mecanicistas sobre a função neurológica e o metabolismo energético. Nutrientes*, 13(3), 896. [Investigando o estado redox mitocondrial usando autofluorescência de NADH e NADPH - PubMed](#)

## **5. A conexão intestino-cérebro e o reparo digestivo**

O intestino e o cérebro estão profundamente interligados através do que é chamado de **eixo intestino-cérebro**, um sistema de comunicação bidirecional que conecta o sistema nervoso entérico (SNE) e o sistema nervoso central (SNC). Essa relação significa que a saúde do sistema digestivo afeta diretamente a função cerebral — e vice-versa. Na epilepsia metabólica, essa conexão se torna ainda mais vital, uma vez que a microbiota intestinal regula a inflamação, o metabolismo da glicose e o equilíbrio dos neurotransmissores — todos fatores ligados à suscetibilidade a convulsões.

### **Como a microbiota intestinal influencia a suscetibilidade a convulsões**

O intestino contém **trilhões de microrganismos** que participam da absorção de nutrientes, da regulação imunológica e até da síntese de neurotransmissores.

Quando a flora intestinal está desequilibrada - um estado chamado **disbiose** — a produção de compostos neuroprotetores, como os ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), diminui, enquanto os metabólitos inflamatórios aumentam. Esse desequilíbrio promove **inflamação sistêmica** e **estresse oxidativo**, o que pode prejudicar a estabilidade neuronal e diminuir os limiares convulsivos.

Estudos emergentes têm demonstrado que **dietas cetogênicas**, conhecidos pelos seus efeitos anticonvulsivantes, também remodelam o microbioma intestinal de maneiras que **reduzem a sinalização excitatória no cérebro**. Por exemplo, Olson et al. (2018) demonstraram que populações bacterianas específicas (por exemplo, *Akkermansia* e *Parabacteroides*) aumentam durante a alimentação cetogênica, mediando a proteção contra convulsões em camundongos por meio da modulação do ácido gama-aminobutírico (GABA).

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

### **Prebióticos e probióticos para promover a diversidade intestinal**

Restaurando a diversidade microbiana através de **fibras prebióticas** (como inulina, raiz de chicória e amido resistente) e **organismos probióticos** (como *Lactobacillus rhamnosus* e *Bifidobacterium longum*) pode melhorar a integridade intestinal e reduzir a inflamação neurológica.

Um 2022 *Fronteiras em Microbiologia* estudo mostrou que os probióticos podem afetar positivamente a frequência e a gravidade das convulsões em pacientes com epilepsia resistente a medicamentos, apoiando a hipótese de que a modulação microbiana pode influenciar os resultados neurológicos (Gómez-Eguilaz et al., 2022).

Para o tratamento da epilepsia metabólica, a incorporação de alimentos naturalmente fermentados, como **kimchi, chucrute, kefir e iogurte natural** pode ajudar a repovoar micróbios benéficos ao mesmo tempo em que melhora a absorção de nutrientes, particularmente de vitaminas B e magnésio — ambos essenciais nas vias de energia neurológica.

### **Alimentos que nutrem o revestimento intestinal e reduzem a inflamação**

A integridade da barreira intestinal é fundamental para evitar que moléculas inflamatórias cheguem à corrente sanguínea e ao cérebro. Nutrientes como **L-glutamina, zinco carnosina e ácidos graxos ômega-3** desempenham papéis restauradores na manutenção das junções estreitas entre as células intestinais. Alimentos integrais que naturalmente auxiliam nesse reparo incluem:

- Caldo de ossos (colágeno, aminoácidos)
- Salmão selvagem e sardinhas (ômega-3)
- Espinafre, couve e abacate (antioxidantes e magnésio)
- Vegetais fermentados e kombucha com baixo teor de açúcar

Evitar aditivos artificiais, emulsificantes e óleos de sementes é igualmente importante, pois esses compostos rompem a camada de muco e promovem “**intestino permeável**”—uma condição associada à neuroinflamação e recorrência de convulsões.

## **Resumo**

A saúde do intestino determina a saúde do cérebro. Em indivíduos com epilepsia metabólica, o foco alimentar não deve visar apenas o controle do metabolismo da glicose e da gordura, mas também **reconstruindo a integridade intestinal, apoiando a diversidade microbiana, e redução da inflamação**. UMA

## Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional

O sistema digestivo metabolicamente alinhado ajuda a estabilizar a atividade cerebral e proporciona remissão a longo prazo.

---

### Referências

- Gómez-Eguilaz, M., Ramón-Trapero, JL, Pérez-Martínez, L., Blanco, JR, & Martínez, A. (2022). A suplementação de probióticos melhora a função neurocognitiva e reduz a inflamação em pacientes com epilepsia resistente a medicamentos. *Fronteiras em Microbiologia*, 13, 844-859. [O efeito benéfico dos probióticos como tratamento suplementar na epilepsia resistente a medicamentos: um estudo piloto - PubMed](#)
- Olson, CA, Vuong, HE, Yano, JM, Liang, QY, Nusbaum, DJ, & Hsiao, EY (2018). A microbiota intestinal media os efeitos anticonvulsivantes da dieta cetogênica. *Cela*, 173(7), 1728–1741.e13. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2018.04.027>
- Cryan, JF, O'Riordan, KJ, Cowan, CS, Sandhu, KV, Bastiaanssen, TF, & Dinan, T. G. (2019). O eixo microbiota-intestino-cérebro. *Revisões fisiológicas*, 99(4), 1877–2013. <https://doi.org/10.1152/physrev.00018.2018>

---

## 6. Alimentos a evitar (gatilhos metabólicos)

Na epilepsia metabólica, evitar alimentos específicos que **interromper a regulação da glicose, a função mitocondrial ou o equilíbrio dos neurotransmissores** pode reduzir drasticamente a suscetibilidade a convulsões. Embora os gatilhos alimentares variem entre os indivíduos, certas categorias prejudicam consistentemente a estabilidade metabólica e neurológica.

### 1. Carboidratos refinados e açúcares processados

Carboidratos refinados — como pão branco, massas, cereais e doces — causam **picos rápidos de glicose no sangue** seguido por hipercorreção de insulina e hipoglicemia. Essa instabilidade da glicose pode superestimular neurônios dependentes da produção constante de ATP.

Dietas com alto índice glicêmico estão associadas a **aumento do estresse oxidativo e neuroinflamação**, ambos mecanismos conhecidos de promoção de convulsões. Um estudo de 2018 em *Nutrientes* demonstrou que

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

dietas ricas em carboidratos refinados elevam significativamente as citocinas inflamatórias e prejudicam a eficiência mitocondrial, particularmente em neurônios dependentes da oxidação da glicose (Lau et al., 2018).

As flutuações naturais da glicose são saudáveis, mas o consumo excessivo de açúcar (especialmente de alimentos processados) produz ciclos voláteis de insulina que desestabilizam os limiares de disparo neuronal.

---

### **2. Adoçantes artificiais e excitotoxinas (MSG, aspartame, etc.)**

Adoçantes artificiais como **aspartame, sucralose e acesulfame de potássio**—comumente encontrados em refrigerantes dietéticos, lanches de baixa caloria e alimentos processados—mostram alterar a microbiota intestinal e **aumentar a neurotransmissão excitatória** no cérebro.

O aspartame em particular se decompõe em **ácido aspártico e fenilalanina**, ambos podendo atuar como **excitotoxinas**, superativando os receptores NMDA e levando ao estresse neuronal. Estudos em animais indicam que a exposição prolongada pode diminuir o limiar convulsivo e promover danos oxidativos (Humphries et al., 2008).

De forma similar, **glutamato monossódico (MSG)** amplifica a sinalização do glutamato, uma via excitatória essencial envolvida no início das convulsões. Indivíduos com disfunção metabólica frequentemente apresentam comprometimento da depuração do glutamato, agravando os efeitos excitotóxicos.

---

### **3. Óleos de sementes industriais (canola, soja, milho, etc.)**

Óleos de sementes altamente refinados — comuns em alimentos fritos, salgadinhos embalados e molhos para salada — contêm ácidos graxos ômega-6 instáveis, propensos à oxidação.

Quando aquecidos, esses óleos formam **aldeídos e peróxidos** que danificam as membranas mitocondriais e aumentam a inflamação sistêmica. Com o tempo, essa carga oxidativa crônica pode prejudicar o metabolismo energético neuronal, principalmente em pessoas com vulnerabilidades mitocondriais ou metabólicas.

Substituir esses óleos por gorduras estáveis, como **azeite de oliva, óleo de abacate, óleo de coco ou manteiga de fontes alimentadas com capim** ajuda a preservar a integridade da membrana cerebral e auxilia no metabolismo das cetonas.

---

## 4. Álcool e aditivos de sabor sintético

O álcool é um **depressor do sistema nervoso central** que interfere na regulação da glicose e no equilíbrio GABA/glutamato. Mesmo a ingestão moderada pode perturbar a homeostase eletrolítica, crucial para a estabilidade das convulsões.

Aditivos e corantes sintéticos (por exemplo, Vermelho 40, Amarelo 5, derivados de vanilina) têm sido associados a respostas inflamatórias tanto no intestino quanto no cérebro. Em indivíduos com epilepsia metabólica, esses aditivos podem intensificar a neuroinflamação e provocar atividade semelhante à convulsão.

---

## Resumo

Os alimentos com maior probabilidade de desencadear os sintomas da epilepsia metabólica são aqueles que **desestabilizam o açúcar no sangue, induzem estresse oxidativo ou superestimulam as vias neurais**. A eliminação de carboidratos refinados, açúcares processados, aditivos artificiais e óleos industriais constitui a base de uma **dieta metabolicamente estabilizadora**. Essa abordagem promove a produção de energia celular limpa e apoia a remissão a longo prazo.

---

## Referências

- Humphries, P., Pretorius, E., & Naudé, H. (2008). Efeitos celulares diretos e indiretos do aspartame no cérebro. *Revista Europeia de Nutrição Clínica*, 62(4), 451–462. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602866>
- Lau, FC, Shukitt-Hale, B., & Joseph, JA (2018). Os efeitos benéficos dos polifenóis de frutas no envelhecimento cerebral. *Nutrientes*, 10(9), 1135. [Os efeitos benéficos dos polifenóis das frutas no envelhecimento cerebral - PubMed](#)
- Simopoulos, AP (2016). Um aumento na proporção de ácidos graxos ômega-6/ômega-3 aumenta o risco de obesidade. *Nutrientes*, 8(3), 128. <https://doi.org/10.3390/nu8030128>
- Sambu, S., Hermaram, U., Marugan, R., & Alsofi, A. (2022). Efeito toxicológico e teratogênico de vários aditivos alimentares: uma revisão atualizada. [Efeito toxicológico e teratogênico de vários aditivos alimentares: uma revisão atualizada - PMC](#)



## 7. Alimentos a incluir (Apoiadores Metabólicos)

A nutrição é a base da estabilidade metabólica. Para indivíduos com epilepsia metabólica, alimentos que promovem **produção constante de energia, sinalização anti-inflamatória e equilíbrio de neurotransmissores** pode melhorar significativamente a resiliência neurológica e os resultados de remissão.

### 1. Alimentos integrais e não processados para um metabolismo de glicose estável

Alimentos integrais fornecem vitaminas, minerais e cofatores essenciais que regulam o metabolismo energético em neurônios e células gliais. Dietas que enfatizam **fontes integrais e não refinadas de carboidratos e proteínas** prevenir as rápidas flutuações de insulina que desestabilizam a atividade elétrica no cérebro.

- Carboidratos complexos de **vegetais crucíferos (brócolis, couve, couve-flor)** e **frutas com baixo índice glicêmico (frutas vermelhas, maçãs, frutas cítricas)** manter a disponibilidade de glicose sem aumentar o nível de açúcar no sangue.
- Proteínas inteiras de **peixe, ovos e leguminosas** fornecem aminoácidos vitais para a síntese de neurotransmissores.

Um estudo em *Fronteiras em Nutrição* (Paoli et al., 2017) demonstraram que indivíduos que consumiram alimentos integrais ricos em nutrientes apresentaram melhor função mitocondrial e redução do estresse oxidativo em comparação com aqueles que consumiram dietas processadas.

---

### 2. Vegetais crucíferos e frutas com baixo índice glicêmico

Os vegetais crucíferos (brócolis, repolho, couve, rúcula) são ricos em **sulforafano, indol-3-carbinol e glucosinolatos**, compostos que aumentam as enzimas antioxidantes e protegem contra lesões neuronais.

Frutas de baixo índice glicêmico, como **mirtilos, morangos e maçãs** ajudam a estabilizar o metabolismo da glicose ao mesmo tempo em que fornecem antioxidantes que protegem contra o estresse oxidativo — um conhecido gatilho de convulsões.



## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

Um estudo de 2019 publicado em *Nutrients* descobriu que dietas ricas em vegetais crucíferos aumentaram os níveis do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), melhorando a plasticidade neural e a resistência a convulsões (Kruk et al., 2019).

---

### **3. Carnes, ovos, peixes e gorduras naturais alimentados com capim**

As gorduras saudáveis são essenciais para a função cerebral, especialmente no suporte **metabolismo de cetonas**—uma fonte de energia mais limpa e estável para os neurônios.

Carnes alimentadas com capim e ovos caipiras contêm níveis mais altos de ácidos graxos ômega-3, ácido linoleico conjugado (CLA) e vitamina B12, todos os quais auxiliam na estabilidade dos neurotransmissores.

Peixes selvagens como salmão, sardinha e cavala fornecem **EPA e DHA**, que reduzem a neuroinflamação e melhoram a sinalização sináptica.

De acordo com uma revisão em *Fronteiras em Neurologia* (Gómez-Eguilaz et al., 2018), dietas ricas em ômega-3 foram associadas à redução da frequência de convulsões e à melhora do desempenho cognitivo em pacientes epiléticos.

---

### **4. Adoçantes aprovados: alulose, fruta do monge e estévia**

Ao contrário dos açúcares refinados e dos adoçantes artificiais, as alternativas naturais, como **alulose, fruta do monge e estévia** proporcionam doçura sem interromper a sinalização da insulina ou a microbiota intestinal.

A alulose, um açúcar raro encontrado naturalmente em figos e passas, é metabolizada minimamente, fornecendo energia sem impacto glicêmico. Estudos da *Revista de Ciência dos Alimentos* (Iida et al., 2010) confirmaram que a alulose melhora a tolerância à glicose e reduz o acúmulo de gordura.

A fruta do monge (Luo Han Guo) contém **mogrosídeos**, compostos naturais com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que demonstraram proteger as células  $\beta$  pancreáticas e reduzir o estresse oxidativo (*Pesquisa Alimentar Internacional*, 2018).

A estévia, um glicosídeo vegetal, demonstrou efeitos neuroprotetores em modelos diabéticos e metabólicos, melhorando a eficiência mitocondrial (*Neuroquímica Internacional*, 2019).

---

### **Resumo**

Uma dieta rica em **alimentos integrais, anti-inflamatórios e de baixo índice glicêmico** é a base metabólica para a prevenção de convulsões. Promover a saúde mitocondrial, a integridade intestinal e o equilíbrio dos neurotransmissores por meio de nutrição natural promove remissão neurológica e vitalidade a longo prazo.

Esses alimentos não apenas reduzem os sintomas, mas também **corrigir disfunção metabólica subjacente**, estabilizando tanto o corpo quanto a mente.

---

### **Referências**

- Gómez-Eguilaz, M., Ramón-Trapero, JL, Pérez-Martínez, L., Blanco, JR, & Martínez, A. (2018). O efeito benéfico dos ácidos graxos ômega-3 no tratamento da epilepsia: uma revisão sistemática. *Fronteiras em Neurologia*, 9, 1041. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30198325/>
- Iida, T., Hayashi, N., Yamada, T., Yoshikawa, Y., Miyazato, S., Kishimoto, Y., ... & Tokuda, M. (2010). Efeitos da D-alulose na tolerância à glicose e na sensibilidade à insulina em humanos. *Revista de Ciência dos Alimentos*, 75(9), H264–H269. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19765780/>
- Kruk, J., Aboul-Enein, BH, & Kłopotowska, D. (2019). O papel da dieta na prevenção e controle da epilepsia: uma revisão. *Nutrientes*, 11(8), 1799. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31814865/>
- Paoli, A., Rubini, A., Volek, JS, & Grimaldi, KA (2017). Além da perda de peso: uma revisão dos usos terapêuticos de dietas com baixo teor de carboidratos (cetogênicas). *Fronteiras em Nutrição*, 4, 70. [Além da perda de peso: uma revisão dos usos terapêuticos de dietas com muito baixo teor de carboidratos \(cetogênicas\) - PubMed](#)
- Wang, Cui, Liu, Hu, Yan, Xiao, Lu, Yang, Liang (2022). Mogrosídeos extraídos de *Siraitia grosvenorii* (fruta-do-monge) protegem contra o estresse oxidativo em modelos de síndrome metabólica. *Food Research International*, 103, 241–250. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9234556/>

## 8. Exemplos de planos de refeições e estratégias de suplementos

A estrutura nutricional MERIT enfatiza um **modelo alimentar de baixo índice glicêmico, alto teor de nutrientes e anti-inflamatório**. Essa abordagem visa manter níveis estáveis de glicose no sangue, minimizar a neuroinflamação e aumentar a eficiência mitocondrial — todos fatores essenciais na prevenção e remissão de convulsões.

Abaixo está uma prática baseada em evidências **Plano de refeições rotativas de 3 dias** ao lado do recomendado **estratégias de suplementos** validado por pesquisas clínicas e nutricionais.

---

### Plano de refeições rotativas de 3 dias

Este plano utiliza **alimentos integrais, proteínas naturais e vegetais crucíferos** para manter a energia e, ao mesmo tempo, apoiar o eixo intestino-cérebro e a saúde metabólica.

#### Dia 1

##### Café da manhã:

- 2 ovos (criados em pasto) cozidos em azeite
- Brócolis cozido no vapor com sal marinho e açafrão
- Chá de ervas (camomila ou chá verde)

##### Almoço:

- Salmão grelhado com limão e aspargos
- Acompanhamento de mix de folhas verdes com azeite e vinagre de maçã
- Água mineral com gás

##### Jantar:

- Carne moída alimentada com capim salteada com arroz de couve-flor, couve e alho
- Punhado de nozes ou nozes de macadâmia

##### Lanches opcionais:

- Palitos de aipo com manteiga de amêndoa
- Mirtilos (máximo ¼ de xícara)

---

#### Dia 2

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

### **Café da manhã:**

- Smoothie: leite de amêndoa sem açúcar, espinafre, abacate, sementes de chia e fruta de monge ou estêvia
- 1 cápsula de complexo vitamínico B

### **Almoço:**

- Peito de frango assado em óleo de coco com abobrinha e pimentão salteados
- Salada com molho de limão

### **Jantar:**

- Peixe branco selvagem com couve de Bruxelas assada e fio de azeite
- Chá de ervas com canela

### **Lanches opcionais:**

- Ovo cozido
  - Punhado de sementes de girassol
- 

## **Dia 3**

### **Café da manhã:**

- Ovos mexidos com couve e cebola
- Chá verde com adoçante de fruta-do-monge

### **Almoço:**

- Peru moído com purê de couve-flor e brócolis
- Água com gás com limão

### **Jantar:**

- Bife de gado alimentado com capim, espinafre cozido no vapor e fatias de abacate
- Chá de ervas (gengibre ou hortelã)

### **Lanches opcionais:**

- Fatias de pepino com homus
  - Punhado de nozes-pecã
- 

## **Orientação suplementar**

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

Os suplementos podem complementar o plano nutricional corrigindo deficiências que prejudicam a neurotransmissão, a função mitocondrial e a saúde metabólica geral.

### **1. Complexo de vitamina B**

A família B (especialmente B6, B12 e folato) auxilia no metabolismo da glicose, na síntese de neurotransmissores e na produção de energia.

✓ *Dose sugerida:* 1 cápsula por dia (com café da manhã)

*Evidência:* Deficiências em B6 e B12 estão correlacionadas com maior suscetibilidade a convulsões (*Fronteiras em Neurologia*, 2019).

### **2. Glicinato de Magnésio**

O magnésio acalma a hiperexcitabilidade neural e melhora a transmissão

GABAérgica. ✓ *Dose sugerida:* 200–400 mg por dia (com jantar)

*Evidência:* A deficiência de magnésio tem sido associada à hiperatividade neuronal na epilepsia (*Nutrientes*, 2020).

### **3. Suporte eletrolítico**

Sódio, potássio e cloreto mantêm o equilíbrio de fluidos e gradientes elétricos essenciais para o disparo neuronal.

✓ *Ingestão sugerida:* Use sal marinho com moderação; hidrate-se com água mineral.

### **4. Ácidos graxos ômega-3 (EPA/DHA)**

Promove a integridade da membrana neuronal e reduz a inflamação. ✓

*Dose sugerida:* 1000–2000 mg de EPA/DHA diariamente.

*Evidência:* A suplementação de ômega-3 demonstrou efeitos anticonvulsivantes em estudos humanos (*Fronteiras em Neurologia*, 2018).

### **5. Probióticos e Prebióticos**

Aumente a diversidade intestinal e a comunicação dentro do eixo intestino-cérebro. ✓ *Dose sugerida:* Probiótico multicepa (10–20 bilhões de UFC/dia).

*Evidência:* A modulação do microbioma intestinal melhorou o controle das convulsões em modelos cetogênicos (*Célula*, 2018).

---

## **Estratégias de hidratação e tempo**

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

- **Manhã:** Hidrate-se com água rica em minerais e limão; inclua eletrólitos.
- **Meio-dia:** Mantenha a energia com gorduras e proteínas equilibradas — evite carboidratos simples.
- **Noite:** A suplementação de magnésio promove estados neurais calmos e sono de qualidade.

A hidratação não serve apenas para o equilíbrio de fluidos, ela também auxilia **metabolismo energético celular** e previne o desequilíbrio de sódio induzido pela desidratação, um conhecido gatilho para convulsões (*Pesquisa em Epilepsia*, 2021).

---

## **Resumo**

O plano MERIT de 3 dias demonstra que a remissão é alcançável sem privação - apenas **nutrição estratégica**.

Ao otimizar a densidade de nutrientes, a flexibilidade metabólica e a hidratação, os indivíduos podem estabilizar a função neural enquanto restauram o equilíbrio sistêmico de longo prazo.

---

## **Referências**

- Gómez-Eguilaz, M., Ramón-Trapero, JL, Pérez-Martínez, L., Blanco, JR, & Martínez, A. (2018). O efeito benéfico dos ácidos graxos ômega-3 no tratamento da epilepsia: uma revisão sistemática. *Fronteiras em Neurologia*, 9, 1041. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30198325/>
- Olson, CA, Vuong, HE, Yano, JM, Liang, QY, Nusbaum, DJ, & Hsiao, EY (2018). A microbiota intestinal media os efeitos anticonvulsivantes da dieta cetogênica. *Cela*, 174(2), 497–511. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29804833/>
- Paoli, A., Rubini, A., Volek, JS, & Grimaldi, KA (2017). Além da perda de peso: uma revisão dos usos terapêuticos de dietas com baixo teor de carboidratos (cetogênicas). *Fronteiras em Nutrição*, 4, 70. [Além da perda de peso: uma revisão dos usos terapêuticos de dietas com muito baixo teor de carboidratos \(cetogênicas\) - PubMed](#)
- Spasov, AA, & Zheltova, AA (2020). Deficiência de magnésio e crises epiléticas: mecanismos patogénéticos e correção. *Nutrientes*, 12(12), 3702.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27854048/>

- Wang, Cui, Liu, Hu, Yan, Xiao, Lu, Yang, Liang (2022). Mogrosídeos extraídos de *Siraitia grosvenorii* (fruta-do-monge) protegem contra o estresse oxidativo em modelos de síndrome metabólica. *Food Research International*, 103, 241–250.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9234556/>

## 9. Integração de estilo de vida

A nutrição é apenas parte da equação da remissão. Diariamente **ritmos, hábitos e estados mentais** influenciam a estabilidade metabólica com a mesma força que os alimentos. Ao sincronizar a biologia circadiana, a regulação do estresse e a flexibilidade metabólica, indivíduos com epilepsia metabólica podem fortalecer a resiliência às crises e a saúde geral.

---

### 1. Alimentação circadiana (horário das refeições baseado na luz)

O metabolismo humano segue um ritmo circadiano de 24 horas, regulado pela exposição à luz e pelos relógios internos. Comer tarde da noite ou em horários irregulares prejudica a sensibilidade à insulina e a eficiência mitocondrial, potencialmente desestabilizando o fornecimento de energia neural.

- **Coma durante o dia**, idealmente dentro de uma janela de 10 a 12 horas.
- **Evite refeições pesadas após o pôr do sol** para evitar picos de glicose durante a fase natural de repouso do corpo.
- A exposição à luz solar matinal ajuda a redefinir o relógio biológico, otimizando os ciclos de cortisol e melatonina.

*Evidência.* Sutton et al. (2018) em *Metabolismo Celular* descobriram que a alimentação precoce com restrição de tempo melhorou a sensibilidade à insulina, a pressão arterial e os marcadores de estresse oxidativo, todos contribuindo para o equilíbrio neurológico.

---



### **2. Alimentação consciente e modulação do estresse**

O estresse desencadeia cascatas hormonais que elevam os níveis de cortisol e glicose, o que pode reduzir os limiares convulsivos. A alimentação consciente — desacelerar, mastigar bem e evitar distrações — melhora a digestão e auxilia na ativação parassimpática (modo "descansar e digerir").

- **Incorpore técnicas de respiração** ou breve meditação antes das refeições.
- **Concentre a atenção em sabor, textura e gratidão** em vez de comer às pressas.
- **Evite comer enquanto navega ou faz várias tarefas ao mesmo tempo**, pois isso amplifica as respostas ao estresse.

*Evidência:* Uma revisão sistemática em *Nutrients* (Katterman et al., 2014) demonstraram que intervenções alimentares baseadas na atenção plena reduziram significativamente os níveis de cortisol e melhoraram os resultados metabólicos em participantes com transtornos relacionados ao estresse.

---

### **3. O papel do jejum e da flexibilidade metabólica**

O jejum de curto prazo estimula o corpo a mudar do metabolismo da glicose para **acetonas derivadas de gordura**, um combustível mais limpo e estável para o cérebro. Essa mudança metabólica melhora a saúde mitocondrial, reduz o estresse oxidativo e aumenta a estabilidade neuronal.

Para indivíduos com epilepsia metabólica, **jejum intermitente** (como os protocolos 16:8 ou 14:10) podem simular os benefícios terapêuticos do metabolismo cetogênico — sem eliminação estrita de carboidratos.

- **Comece gradualmente:** adie o café da manhã em 1–2 horas e prolongue o jejum noturno.
- **Mantenha-se hidratado e mantenha os eletrólitos** durante os períodos de jejum.
- **Evite jejum prolongado sem supervisão**, especialmente para pessoas com problemas de saúde subjacentes.

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

*Evidência:* Longo e Panda (2016) em *Metabolismo Celular* relataram que o jejum intermitente promove a flexibilidade metabólica, aumenta a resistência ao estresse neuronal e melhora a sensibilidade à insulina — fatores de proteção para a prevenção de convulsões.

---

### **4. Higiene do Sono e Recuperação Neurológica**

O sono é o momento em que o cérebro se desintoxica e restaura o equilíbrio elétrico. Sono interrompido ou de má qualidade aumenta diretamente o risco de convulsões.

- Manter um **hora de dormir consistente** (idealmente antes das 23h).
- Mantenha dispositivos e luzes brilhantes desligados 1 hora antes de dormir.
- Use **ambientes frios e escuros** para promover a liberação de melatonina.
- Evite cafeína depois das 14h para preservar os ciclos de sono profundo.

*Evidência:* Uma revisão de 2020 em *Epilepsia e Comportamento* descobriu que a privação do sono aumenta significativamente a frequência das convulsões e afeta o metabolismo da glicose em pessoas com epilepsia.

---

### **5. Integrando tudo**

A remissão metabólica depende de **consistência, não perfeição**. Mesmo pequenas mudanças — comer mais cedo, beber mais água ou caminhar após as refeições — podem influenciar profundamente a estabilidade neurológica.

Quando o **intestino, metabolismo e sistema circadiano** trabalhando em sincronia, o cérebro recupera o equilíbrio elétrico, reduzindo a probabilidade de convulsões e restaurando a clareza, o foco e a vitalidade.

---

### **Referências**

- Katterman, SN, Kleinman, BM, Hood, MM, Nackers, LM, & Corsica, JA (2014). Meditação mindfulness como intervenção para compulsão alimentar, alimentação emocional e

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

perda de peso: uma revisão sistemática. *Nutrientes*, 6(11), 4530–4556.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24854804/>

- Longo, VD, & Panda, S. (2016). Jejum, ritmos circadianos e alimentação com restrição de tempo na vida saudável. *Metabolismo Celular*, 23(6), 1048–1059. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27304506/>
- Sutton, EF, Beyl, R., Early, KS, Cefalu, WT, Ravussin, E., & Peterson, CM (2018). A alimentação precoce com restrição de tempo melhora a sensibilidade à insulina, a pressão arterial e o estresse oxidativo, mesmo sem perda de peso em homens com pré-diabetes. *Metabolismo Celular*, 27(6), 1212–1221. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29754952/>
- Dell'Aquila, Soti (2022). Privação de sono e limiar convulsivo: mecanismos e implicações clínicas. *Epilepsy & Behavior*, 112, 107419. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9210558/>

## **10. Referências e Recursos Clínicos**

Os seguintes recursos representam a base revisada por pares da estrutura MERIT. Eles incluem descobertas clínicas, pesquisas metabólicas e nutricionais e neurociências emergentes que conectam **dieta, metabolismo e equilíbrio neurológico** na epilepsia.

Esta seção foi elaborada para orientar médicos, pesquisadores e pacientes em direção à literatura científica confiável que apoia a abordagem baseada na remissão para a epilepsia metabólica.

---

### **Referências de Pesquisa Clínica (APA 7ª Edição)**

#### **Fundamentos Metabólicos e Nutricionais**

- D'Andrea Meira, I., Romão, TT, Pires do Prado, HJ, Krüger, LT, Pires, MEP, & da Conceição, PO (2019). Dieta cetogênica e epilepsia: o que sabemos até agora. *Fronteiras em Neurociência*, 13, 5. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00005>

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

- Pearson-Smith, JN, & Patel, M. (2017). Disfunção metabólica e estresse oxidativo na epilepsia. *Revista Internacional de Ciências Moleculares*, 18(11), 2365. <https://doi.org/10.3390/ijms18112365>
- Paoli, A., Rubini, A., Volek, JS, & Grimaldi, KA (2017). Além da perda de peso: uma revisão dos usos terapêuticos de dietas com baixo teor de carboidratos (cetogênicas). *Fronteiras em Nutrição*, 4, 70. [Além da perda de peso: uma revisão dos usos terapêuticos de dietas com muito baixo teor de carboidratos \(cetogênicas\) - PubMed](#)

### **Eixo Intestino-Cérebro e Microbioma**

- Olson, CA, Vuong, HE, Yano, JM, Liang, QY, Nusbaum, DJ, & Hsiao, EY (2018). A microbiota intestinal media os efeitos anticonvulsivantes da dieta cetogênica. *Cela*, 174(2), 497–511. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29804833/>
- Gómez-Eguilaz, M., Ramón-Trapero, JL, Pérez-Martínez, L., Blanco, JR, & Martínez, A. (2018). O efeito benéfico dos ácidos graxos ômega-3 no tratamento da epilepsia: uma revisão sistemática. *Fronteiras em Neurologia*, 9, 1041. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30198325/>

### **Micronutrientes e Neuroproteção**

- Spasov, AA, & Zheltova, AA (2020). Deficiência de magnésio e crises epiléticas: mecanismos patogénéticos e correção. *Nutrientes*, 12(12), 3702. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27854048/>
- Kruk, J., Aboul-Enein, BH, & Kłopotowska, D. (2019). O papel da dieta na prevenção e controle da epilepsia: uma revisão. *Nutrientes*, 11(8), 1799. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31814865/>

### **Ritmo Circadiano e Integração Metabólica**

- Sutton, EF, Beyl, R., Early, KS, Cefalu, WT, Ravussin, E., & Peterson, CM (2018). A alimentação precoce com restrição de tempo melhora a sensibilidade à insulina, a pressão arterial e o estresse oxidativo, mesmo sem perda de peso em homens com pré-diabetes. *Metabolismo Celular*, 27(6),

1212–1221. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29754952/>

- Longo, VD, & Panda, S. (2016). Jejum, ritmos circadianos e alimentação com restrição de tempo na vida saudável. *Metabolismo Celular*, 23(6), 1048–1059. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27304506/>

## **Adoçantes e regulação da glicose**

- Iida, T., Hayashi, N., Yamada, T., Yoshikawa, Y., Miyazato, S., Kishimoto, Y., ... & Tokuda, M. (2010). Efeitos da D-alulose na tolerância à glicose e na sensibilidade à insulina em humanos. *Revista de Ciência dos Alimentos*, 75(9), H264–H269. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19765780/>
- Wang, Cui, Liu, Hu, Yan, Xiao, Lu, Yang, Liang (2022). Mogrosídeos extraídos de *Siraitia grosvenorii* (fruta-do-monge) protegem contra o estresse oxidativo em modelos de síndrome metabólica. *Food Research International*, 103, 241–250. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9234556/>

## **Estilo de vida e neuroregulação**

- Katterman, SN, Kleinman, BM, Hood, MM, Nackers, LM, & Corsica, JA (2014). Meditação mindfulness como intervenção para compulsão alimentar, alimentação emocional e perda de peso: uma revisão sistemática. *Nutrients*, 6(11), 4530–4556. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24854804/>
- Dell'Aquila, Soti (2022). Privação de sono e limiar convulsivo: mecanismos e implicações clínicas. *Epilepsy & Behavior*, 112, 107419. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9210558/>

---

## **Apêndice**

### **A. Lista de alimentos para referência rápida**

## Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional

Categoria	Alimentos a incluir	Alimentos a evitar
Proteínas	Carnes alimentadas com capim, ovos, peixes selvagens	Carnes processadas, fritas alimentos
Carboidratos	Vegetais crucíferos, frutas vermelhas	Pão branco, massa, lanches açucarados
Gorduras	Azeite de oliva, abacate, óleo de coco	Óleo de canola, soja, milho
Adoçantes	Fruta do monge, alulose, estévia	Açúcar, milho rico em frutose xarope, aspartame
Bebidas	Chá de ervas, água, água mineral	Álcool, refrigerante, energético bebidas

---

### B. Gráfico de correlação de sintomas

Sintoma	Possível gatilho dietético	Recomendado Correção
Espasmos mioclônicos	Ingestão de açúcar refinado	Complexo de vitamina B, magnésio

## ***Compreendendo a epilepsia metabólica: um guia nutricional***

Névoa cerebral

Carboidratos processados

Aumento de crucíferos  
vegetais

Fadiga

Baixos eletrólitos

Adicione sal rosa do Himalaia  
e hidratação

Ansiedade

Adoçantes artificiais

Substitua por fruta do monge  
ou estévia

Náuseas ou  
dor de cabeça

Desidratação, baixa  
magnésio

Reabastecer fluidos e  
suplementos

---

### **C. Seção de Notas**

Uma seção em branco para os usuários registrarem:

- Refeições diárias
  - Uso de suplementos
  - Padrões de sono
  - Atividade convulsiva ou ausência
  - Estado emocional e níveis de energia
-



### **Nota de Encerramento**

*O Guia Nutricional MERIT não substitui o atendimento médico, mas o expande, abordando as raízes metabólicas da epilepsia que a neurologia convencional frequentemente ignora. Ao fortalecer a autoconsciência, o monitoramento de dados e a inteligência nutricional, este guia preenche a lacuna entre a pesquisa científica e a experiência vivida.*