

ROLUL NUTRIȚIEI ÎN SCLEROZĂ MULTIPLĂ



CINCI LUCRURI DE ȘTIUT DESPRE NUTRIȚIE ÎN SCLEROZA MULTIPLĂ

1	Urmărește o dietă echilibrată, astfel încât să obții suficienți nutrienți principali: carbohidrați, grăsimi, proteine, vitamine și minerale.
2	Nu există o „dietă pentru scleroza multiplă” care sa dovedit că ajută la tratarea sclerozei multiple. Iar unele diete speciale, precum The Swank, McDougall, Paleo sau Best Bet, elimină anumite alimente, așa că dacă le încerci, ai grijă să nu ratezi nutrienți vitali.
3	O dietă echilibrată și o greutate sănătoasă vă pot ajuta să vă gestionați scleroza multiplă.
4	Faceți un plan pentru dieta dvs. care să vă ajute nevoile personale - pentru a vă ajuta cu oboseala, vezica urinară sau intestinul, dificultăți la înghițire sau menținerea unei greutăți sănătoase.
5	Dacă aveți nevoie de ajutor cu mesele, cu planificarea, cumpărăturile, pregătirea sau curățarea, cereți medicului dumneavoastră de familie sau asistentei medicale care se ocupă de scleroza multiplă o evaluare a unui terapeut ocupațional și o trimitere la un dietetician. Ele vă pot ajuta să vă asigurați că puteți avea o dietă bună și vă pot ajuta să mâncați sănătos în limita bugetului dvs.

Ce puteți face?

☒ *Mâncatul este mai mult decât ceva ce trebuie să facem. Este ceva de bucurat, poate fi o activitate socială distractivă, o experiență culturală și ceva care să te facă să te simți bine. Iar o dietă sănătoasă care se potrivește modului în care trăiești poate face diferența în ceea ce simți.*

☒ *Deoarece simptomele sclerozei multiple pot afecta uneori ceea ce mâncați și modul în care pregătiți mesele, avem sfaturi despre planificare, pregătire și curățare.*

☒ *Vom vorbi, de asemenea, despre unele dintre afirmațiile făcute pentru dietele speciale pentru scleroza multiplă. Ne uităm la dovezi, pentru a vă ajuta să vă decideți despre ceea ce alegeți să mâncați.*

EXISTĂ O DIETĂ PENTRU SCLEROZA MULTIPLĂ?

Pentru majoritatea persoanelor cu scleroză multiplă, cea mai bună dietă este una sănătoasă, variată. Și mulți oameni cu SM spun că atunci când mănâncă bine, se simt mai bine.

Unii oameni cu scleroză multiplă spun că a urma o anumită dietă a făcut o diferență în ceea ce se simt. De exemplu, ar putea simți că dieta a redus numărul de recăderi sau că le-a îmbunătățit calitatea generală a vieții. Dar ceilalți oameni nu simt așa.

Cercetarea dietei este foarte dificilă, iar în acest moment nu există prea multe dovezi științifice că orice diete speciale afectează modul în care se dezvoltă scleroza multiplă. Dar o dietă sănătoasă echilibrată poate ajuta la protejarea împotriva altor probleme, cum ar fi bolile de inimă și accidentele vasculare cerebrale.

Dacă te simți mai bine să mănânci într-un anumit fel, ar putea fi o schimbare care funcționează pentru tine. Important este să vă asigurați că nu pierdeți nutriția sănătoasă de care aveți nevoie.

CE AR TREBUI SĂ MĂNÂNCE O PERSOANĂ CU SCLEROZĂ MULTIPLĂ?

Urmărește o dietă sănătoasă, echilibrată. Acesta este unul care vă oferă cantitățile potrivite de diferite tipuri de nutrienți:

- **Proteinele** pentru creștere și repararea țesuturilor
- **Carbohidrați** pentru energie
- **Grăsimi** pentru energie, pentru a vă ajuta corpul să absoarbă anumite vitamine și pentru acizi grași esențiali
- **Fibre** pentru o digestie sănătoasă și o mișcare regulată a intestinului



- **Vitamine** și minerale nutrienții esențiali necesari pentru ca organismul dumneavoastră să funcționeze corect, inclusiv repararea țesuturilor, rezistența oaselor și pentru absorbția altor nutrienți
- **Fluide** astfel încât organismul să poată funcționa la maximum. Apa transportă nutrienți în jurul corpului și este folosită în procesele chimice care au loc în celulele noastre

CUM POATE AJUTA O DIETA ECHILIBRATA ȘI CINE TE POATE AJUTA



O dietă echilibrată combinată cu exerciții fizice vă poate ajuta să rămâneți în cea mai bună sănătate posibilă. De exemplu, vă poate ajuta să vă mențineți o greutate sănătoasă și să vă simțiți mai puțin obosit. De asemenea, vă poate ajuta să aveți toaletă regulată obiceiuri și menține-ți oasele, mușchii, dinții și gingiile sănătoase.

Aceeași dietă echilibrată, cu exerciții fizice, poate ajuta la reducerea riscului de a suferi de boli de inimă, accident vascular cerebral, osteoporoza și anumite tipuri de cancer.

Te pot ajuta medicii generali de familie, dieteticienii și terapeuții ocupaționali pot ajuta cu toții cu dietă și nutriție. Ei vă pot ajuta cu ceea ce mâncați și cum îl pregătiți.

De exemplu:

- Medicul dvs. de familie vă poate spune mai multe despre alimentația sănătoasă. Le puteți cere o trimitere la un dietetician.
- Un dietetician poate ajuta dacă aveți anumite nevoi nutriționale sau energetice, de exemplu dacă aveți un tremor constant sau sunteți subponderal sau dacă aveți simptome sau o altă afecțiune care v-ar putea afecta dieta. De asemenea, un dietetician vă poate ajuta să vă planificați mesele astfel încât să obțineți toți nutrienții de care aveți nevoie.
- Un terapeut ocupațional vă poate ajuta să găsiți modalități mai ușoare de a pregăti mâncarea, poate pentru a economisi energie



AR TREBUI SĂ IAU SUPLEMENTE DE VITAMINE SAU MINERALE?

Dacă urmați o dietă echilibrată, atunci ar trebui să obțineți suficient din cele mai multe vitamine și minerale din alimente. Cercetările sugerează că acesta este cel mai bun mod de a obține nutrienții de care aveți nevoie, mai degrabă decât prin suplimente.

Dar ar putea exista motive pentru care ar putea fi necesar să luați suplimente. De exemplu, toată lumea ar trebui să ia în considerare suplimentele obișnuite de vitamina D.

Unii neurologi își testează pacienții cu scleroză multiplă pentru a le verifica nivelul de vitamina D. Dacă acestea sunt scăzute, pot prescrie suplimente.

Dacă nevoile dvs. de energie sunt foarte scăzute și nu mâncați foarte mult, este posibil să nu obțineți anumite vitamine și minerale. Dar discutați cu un profesionist din domeniul sănătății dacă credeți că ar putea fi necesar să luați suplimente. Dacă le luați, amintiți-vă că prea multe din anumite vitamine sau mineralele pot fi uneori dăunătoare.



EXISTĂ ALIMENTE PE CARE AR TREBUI SĂ LE EVIT?

Există foarte puține dovezi că eliminarea anumitor alimente din dietă este o modalitate bună de a vă trata scleroza multiplă. O dietă sănătoasă și echilibrată ar însemna că nu consumați prea mult din niciun fel de alimente.

Dar persoanele cu scleroză multiplă pot reacționa la anumite alimente la fel ca oricine altcineva. Dacă crezi că ai o alergie sau intoleranță, discutați cu medicul dumneavoastră de familie, care vă poate ajuta să cercetați în continuare.

POT SĂ BEAU ALCOOL DACĂ AM SCLEROZĂ MULTIPLĂ?

Nu trebuie să renunți la alcool pentru că ai SM. Nu s-au făcut multe cercetări despre alcool și scleroza multiplă, dar dovezile nu sugerează că aceasta agravează scleroza multiplă pe termen lung.

Desigur, alcoolul poate avea tot felul de efecte asupra organismului, ceea ce ar putea agrava simptomele sclerozei multiple. De exemplu, unii oameni cu scleroză multiplă spun că le înrăutățește echilibrul și coordonarea. De asemenea, vă poate irita vezica urinară și vă poate afecta somnul. Ca și în cazul persoanelor care nu au scleroză multiplă, efectele pe termen scurt ale consumului variază de la o persoană la alta.

Alcoolul poate interfera cu unele medicamente. Medicul dumneavoastră de familie, farmacistul sau echipa de scleroză multiplă vă pot spune dacă este cazul pentru orice vi sa prescris. Se spune că nu există un nivel complet sigur de băutură, dar respectarea recomandărilor reduce riscul de a vă afecta sănătatea.

Specialiștii din domeniu sfătuiesc oamenii să bea nu mai mult de 14 unități pe săptămână și să le distribuie pe 3 sau mai multe zile, nu toate într-una sau două zile. O halbă de bere cu alcool 5,2% este de 3 unități și o sticlă de vin 13,5% este de 10 unități.

CAFEAUA ȘI SCLEROZA MULTIPLĂ

Nu trebuie să încetați să beți cafea pentru că aveți scleroză multiplă. Unele cercetări sugerează că cafeaua ar putea avea chiar beneficii pentru sănătate inclusiv reducerea șanselor de boli de inimă.

Un studiu asupra cafelei și sclerozei multiple a constatat că persoanele cu forme recidivante de scleroză multiplă care au băut cafea în fiecare zi au avut o dezvoltare mai lentă a simptomelor decât cei care nu au băut niciodată cafea. Dar dovezile nu sunt suficient de puternice pentru a recomanda tuturor celor cu scleroză multiplă recidivantă să bea cafea și de asemenea nu știm cât de multă cafea ar putea fi cea mai bună cantitate pentru a obține beneficii.

Știm că consumul prea mare de cafea poate avea efecte secundare precum nervozitate, iritabilitate și tulburări de stomac. Iar cafeaua și alte băuturi cu cofeină în ele vă pot face să aveți nevoie mai des de toaletă și să vă afecteze somnul.

Efectele cofeinei variază de la persoană la persoană, dar 4 căni pe zi ar părea a fi complet sănătos pentru majoritatea oamenilor. Dacă ești însărcinată se recomandă să nu bei mai mult de 200 mg de cofeină pe zi, adică vreo 2 cafele.



SAREA ȘI SCLEROZA MULTIPLĂ

Cercetările nu au arătat o legătură între cantitatea de sare pe care o consumăm și scleroza multiplă. Nu pare să afecteze riscul de a dezvolta scleroză multiplă sau să influențeze cât de repede progresează scleroza multiplă.

Dar consumul de sare este legat de hipertensiune arterială, boli de inimă și accident vascular cerebral, așa că este logic să o mențineți la mai puțin de 6 g pe zi. Este vorba despre o linguriță de sare și este limita superioară recomandată pentru adulți.

Avem nevoie de puțină sare în dieta noastră, dar multe dintre alimentele pe care le consumăm, cum ar fi pâinea, cerealele și preparatele gata preparate, conțin deja sare, așa că adesea nu este necesar să adăugați sare la mese.

Pentru o bună funcționare am putea înlocui sarea normală cu sarea celtică. Sarea celtică: conține peste 80 de minerale și oligoelemente, precum magneziu, potasiu, calciu, fier, zinc și iod, care îi conferă proprietăți nutriționale și terapeutice. Unul dintre cele mai importante beneficii ale sării celtice este echilibrarea nivelului de electroliți în organism. Sarea celtică are și proprietăți antibacteriene și antiinflamatorii, iar conținutul bogat în magneziu poate ajuta la relaxarea musculară și la reducerea stresului.

De asemenea, sarea celtică poate contribui la menținerea unui pH echilibrat în organism.



VITAMINA D

Vitamina D vă menține dinții, mușchii și oasele sănătoase și joacă un rol important în sistemul dumneavoastră imunitar.

Majoritatea oamenilor primesc majoritatea lor vitamina D de la lumina soarelui. Este făcut de corpul nostru atunci când lumina soarelui strălucește pe pielea noastră. De asemenea, este disponibil în cantități mai mici în alimente.

Sursele alimentare bune de vitamina D includ peștele gras, cum ar fi somonul și sardinele cereale pentru micul dejun și ouă. Cantități mici se găsesc și în margarină și laptele gras. Dar este aproape imposibil să obții toată vitamina D de care ai nevoie doar prin dietă.

Există o legătură între vitamina D și scleroza multiplă?

Se pare că există o legătură între vitamina D și scleroza multiplă. Primim aproximativ 80-90% din vitamina D de la soare și sunt mai mulți oameni cu scleroză multiplă în zone mai îndepărtate de ecuator unde este mai puțin soare. Astfel, cercetătorii au analizat posibilele legături dintre vitamina D și riscul de a dezvolta scleroză multiplă.

Studiile arată că, dacă nu primiți suficientă vitamina D când sunteți copil, aceasta ar putea juca un rol în șansele dumneavoastră de a dezvolta scleroză multiplă. Alte cercetări arată că persoanele care au în mod natural niveluri scăzute de vitamina D din cauza genelor lor au mai multe șanse de a dezvolta scleroză multiplă.

Există unele dovezi că nivelurile de vitamina D din organism ar putea afecta modul în care se dezvoltă scleroza multiplă la cineva însă în acest moment nu este clar că creșterea vitaminei D (prin suplimente, de exemplu) poate ajuta la gestionarea sclerozei multiple. Dacă s-ar putea este important să aflăm și cea mai bună doză și dacă ar putea ajuta anumite persoane mai mult decât pe altele.

Ar trebui să iau un supliment pentru a obține suficientă vitamina D?

Da, dacă nu obțineți suficientă vitamina D doar prin dietă și lumina soarelui, în special în lunile mai întunecate din octombrie până la sfârșitul lunii martie.

Pentru oricine are vârsta de 1 an sau peste se recomandă 10 µg (micrograme) /400 UI (unități internaționale) pe zi. Aceste recomandări sunt adresate populației în ansamblu, pentru a ajuta la menținerea oaselor și mușchilor sănătoși.

Se recomandă să se ia suplimente pe tot parcursul anului inclusiv dacă:

- nu ieși prea mult în aer liber
- te ferești mereu de soare
- faci parte dintr-un grup etnic minoritar cu piele închisă la culoare

Unii neurologi sugerează că persoanele cu scleroză multiplă ar trebui să ia doze mai mari decât alte persoane pe tot parcursul anului.

Dacă sunteți îngrijorat de nivelul de vitamina D, întrebați-vă echipa care se ocupă de scleroză multiplă despre efectuarea unui test de sânge și discutați înainte de a lua doze mari. Prea multă vitamina D poate cauza probleme grave de sănătate.



CALCIU

Calciul este vital pentru menținerea oaselor puternice. De asemenea, ajută mușchii să funcționeze corect.

Cum introduc calciul în dieta mea?

Laptele și produsele lactate, inclusiv iaurtul și brânzeturile tari, sunt cele mai bogate surse de calciu. Conservă de sardine și sardine (unde se mănâncă oasele), pâine (în special albă), tofu, legume cu frunze verzi, fasole și alte leguminoase, anumite nuci și semințe (migdale, nuci braziliene, alune) plus smochinele uscate sunt de asemenea surse bune. Sunt disponibile și produse din soia îmbogățite cu calciu, cum ar fi laptele, iaurturile sau brânzeturile.

Calciu și vitamina D

Pe lângă faptul că obțineți mult calciu, ar trebui să vă asigurați că aveți suficient vitamina D, deoarece vă ajută corpul să absoarbă calciul. Produsele cu conținut scăzut de grăsimi conțin mai puțină vitamina D decât versiunile cu grăsimi întregi.

Dacă echipa dumneavoastră pentru scleroză multiplă vă recomandă să luați o doză mare de vitamina D, ar putea sugera, de asemenea, că ar trebui să aveți o dietă săracă în calciu. Asta pentru că ocazional, dozele foarte mari de vitamina D determină acumularea de calciu în organism și deteriorează rinichiul.

De cât calciu am nevoie?

Cantitatea recomandată de calciu în fiecare zi este de 700 mg. Este aproximativ la fel ca o halbă de lapte sau două până la trei porții de lactate, cum ar fi o bucată de brânză de mărimea unui iaurt sau a unei cutii de chibrituri.

Ex: Și semințele de susan sunt o sursă bogată de calciu. Mai exact, o lingură de susan (aproximativ 5 grame) conține aproximativ 88 mg de calciu, comparând cu 100 ml de lapte care conține 120 mg de calciu.

Ar trebui să iau suplimente pentru sănătatea oaselor?

Dacă sunteți îngrijorat că nu primiți suficient calciu sau vitamina D, discutați cu medicul de familie dacă suplimentele sunt bune pentru dvs. Pentru a afla dacă aveți suficient calciu în oase, aveți nevoie de o scanare pentru a verifica densitatea minerală osoasă.

Osteoporoza

Osteoporoza face ca oasele să devină mai fragile și mai expuse riscului de a se rupe. Nu este un simptom al sclerozei multiple ar persoanele cu scleroză multiplă ar putea avea un risc mai mare de a se dezvolta osteoporoza din cauza:

- *lipsa exercițiilor de susținere a greutateii*
- *lipsa luminii solare, probabil din cauza sensibilității la căldură sau a incapacității de a ieși din casă, ceea ce duce la un aport mai mic de vitamina D*

Simptome cum ar fi problemele de echilibru, pot face ca oamenii să aibă mai multe șanse de a avea căderi sau de a se rupe oase. Deci sănătatea oaselor este importantă. Menținerea unui nivel bun de vitamina D și calciu poate ajuta la reducerea riscului de osteoporoză, deoarece ambele vă ajută să vă mențineți oasele puternice și sănătoase.

ACIZI GRAȘI ESENȚIALI

Acizii grași esențiali sunt tipuri de grăsimi de care corpul uman are nevoie pentru o sănătate bună

Există două grupuri principale de acizii grași esențiali:

- Omega 3
- Omega 6

Omega 3

Când vine vorba de alimentație, mulți dintre noi cred că o dietă fără grăsimi reprezintă alegerea corectă pentru sănătate. De fapt, ne menținem în formă maximă dacă evităm consumul de grăsimi rele cum sunt grăsimile trans și includem în meniul nostru grăsimi sănătoase. Din această categorie fac parte acizii grași Omega3. Pentru că aceștia nu pot fi sintetizați de organism, așa că aportul necesar trebuie asigurat prin alimentație sau prin suplimente. Acizii grași Omega 3 contribuie la bunăstarea întregului organism, de aceea sunt vitali pentru o sănătate de fier.



Tipologie acizi grași Omega 3

Există numeroase tipuri de acizi grași Omega 3, însă 3 dintre aceștia sunt mai importanți:

- acidul docosahexaenoic (DHA)
- acidul eicosapentaenoic (EPA)
- acidul alfa-linolenic (ALA)

Componentă importantă a pielii și a retinei, acidul docosahexaenoic este esențial pentru dezvoltarea neurologică a bebelușului, atât intrauterin, cât și în primul an de viață. Acesta este vital și pentru dezvoltarea creierului în copilărie, cât și pentru funcționarea creierului la maturitate. În plus, numeroase studii arată că acesta poate reduce riscul de accident vascular cerebral, depresie și Alzheimer. Printre sursele bogate de acid docosahexaenoic se numără fructele de mare, algele, produsele de origine animală care provin de la animale hrănite cu nutreț.

Organismul folosește acid eicosapentaenoic pentru a produce molecule numite eicosanoide, care reduc inflamația cronică, vinovată de apariția multor afecțiuni cum sunt artrita reumatoidă, scleroza multiplă, lupusul, diabetul, bolile renale, colita ulcerosă și boala Crohn. Acidul eicosapentaenoic se găsește în hering, somon, creveți și sturion.

Acidul alfa-linolenic este esențial pentru o sănătate de fier. Acesta nu poate fi sintetizat de către organism, principala sursă de obținere fiind alimentele. Acidul alfa-linolenic poate fi convertit în organism în acid eicosapentaenoic și acid docosahexaenoic, dar cantitățile nu sunt semnificative. Atunci când acidul alfa-linolenic nu este convertit în acid eicosapentaenoic sau acid docosahexaenoic, este pur și simplu stocat sau utilizat ca energie. Potrivit unor studii observaționale, o dietă bogată în acid alfa-linolenic scade riscul de deces din cauza bolilor de inimă. Acidul alfa-linolenic se găsește în multe alimente vegetale, inclusiv kale, spanac, soia, nuci și multe semințe, cum ar fi chia, inul și cânepa. Unele uleiuri din semințe, cum sunt semințele de in și rapiță (canola), sunt, de asemenea, bogate în acid alfa-linolenic.

Acizii grași Omega 3 contribuie la bunăstarea organismului. Per total, acizii grași Omega 3:

- Protejează inima

Acizii grași Omega 3 scad trigliceridele cu până la 30%, reduc nivelul tensiunii arteriale la cei cu tensiunea ridicată, cresc nivelul de colesterol HDL „bun”, îmbunătățesc circulația sângelui, previn formarea cheagurilor de sânge, păstrează constant ritmul cardiac.

- Combat depresia și anxietatea

Depresia este una dintre cele mai frecvente tulburări mintale din întreaga lume, care se manifestă prin tristețe, letargie și pierderea interesului pentru viață. Anxietatea este caracterizată de îngrijorare și nervozitate constantă.

- Îmbunătățesc sănătatea ochilor

Acizii grași Omega 3 previn degenerarea maculară, o boală ce poate provoca deficiențe de vedere și orbire.

- Combat declinul mintal care apare odată cu înaintarea în vârstă.
- Contribuie la dezvoltarea creierului și a sistemului nervos în primii ani de viață: acizii grași Omega 3 sunt vitali în creșterea și dezvoltarea creierului la sugari.
- Acizii grași Omega 3 pot reduce simptomele ADHD la copii

Tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD) este o afecțiune care se caracterizează prin neatenție, hiperactivitate și impulsivitate.

SURSE NATURALE DE OMEGA 3

Peste, fructele de mare și alge marine. Pestele este principala sursă de Omega-3 a organismului, în special somonul, pastravul, tonul alb, macroul și sardinele proaspete. De asemenea, fructele de mare și algele marine conțin o cantitate importantă de Omega-3 și, în plus, sunt surse esențiale de fier. Se recomandă ca aceste alimente să fie consumate de cel puțin două ori pe săptămână.

Uleiurile vegetale de rapiță, în și soia.

Pentru un aport suficient de Omega-3 ar trebui să introduceți în meniul zilnic uleiul vegetal de rapiță, în și de soia. Acestea se pot folosi atât în salate, cât și în preparatele gătite termic.

Ex: Uleiul de in este considerat un ulei nutritiv și sănătos, datorită conținutului său bogat în acizi grași omega 3. O singură lingură (15 ml) de ulei de in conține o cantitate impresionantă: 7.196 de miligrame.

Atenție! Uleiul de floarea-soarelui nu conține acizi grași esențiali Omega-3.

Legumele

Cu toate că nu se regăsesc în prea multe soiuri vegetale, există totuși câteva legume care conțin Omega-3 din abundență. Acestea sunt spanacul, cea mai importantă sursă vegetală de Omega-3, broccoli, conopidă, varză, gulie și anumite leguminoase, ca fasolea sau mazărea. În plus, consumul acestora aduce organismului și cantitatea necesară de fibre de care acesta are nevoie pentru o funcționare corectă și o digestie bună.

Fructele

Gama fructelor bogate în acizi grași esențiali Omega-3 este destul de restrânsă, însă, nu trebuie ignorată. Introduceți în meniul zilnic avocado, banane, zmeură, căpșune, afine, mango, piersici și ananas. Nu uitați că acestea sunt extrem de bogate în vitamine și minerale și oferă rezistență sistemului imunitar.

Nucile și semințele de in

Nucile, fisticul, migdalele, alături de semințele de in și dovleac sunt surse importante de Omega-3. De reținut că uleiul de nuci și semințele de in oferă cea mai mare cantitate din acest minunat acid gras.



Omega 6

Este foarte important să știi că acizii grași Omega 6 sunt o componentă cheie a unei diete sănătoase. Aceștia se găsesc în multe alimente nutritive, cum ar fi nucile, semințele și uleiurile vegetale. Obținerea unei varietăți din aceste grăsimi într-un echilibru adecvat sprijină sănătatea generală, iar acest articol explică în detaliu beneficiile dar și cele mai bune surse.

Sunt considerați acizi grași esențiali, deoarece organismul are nevoie de ei pentru a funcționa corect, dar nu este capabil să-i producă singur. Asta înseamnă că trebuie să îi obții din alimente. Acizii grași Omega-6 sunt grăsimi polinesaturate care se găsesc într-o varietate de alimente. Acidul linoleic este una dintre cele mai comune forme. Alte tipuri includ acidul arahidonic și acidul gama- linolenic.

Potrivit Academiei de Nutriție și Dietetică, femeile și bărbații cu vârsta cuprinsă între 19 și 50 ani au nevoie de aproximativ 12 grame și, respectiv, 17 grame de acizi grași omega-6 pe zi.

În plus, ține cont de raportul de omega-6 și omega-3, deoarece o dietă săracă în omega-3, dar bogată în omega-6 poate crește inflamația și riscul de îmbolnăvire. Pentru a asigura un raport adecvat, consumă alimente bogate în omega-6 cu moderație și combină-le cu o cantitate bună de acizi grași omega-3 din alimente precum peștele gras, nucile și semințele.



ALIMENTE BOGATE ÎN OMEGA-6

➤ **Nucile** sunt pline de nutrienți importanți, cum ar fi fibre și minerale, inclusiv mangan, cupru, fosfor și magneziu. Nucile pot fi savurate singure pentru o gustare hrănitoare sau pot fi presărate peste salate, iaurt sau fulgi de ovăz pentru a spori conținutul nutrițional al acestor mese. **Conținut de acid linoleic: 38.100 mg/100 g**

➤ **Uleiul de sofrănel** este un ulei de gătit comun extras din semințele plantei de sofrănel. La fel ca și alte uleiuri vegetale, este bogat în grăsimi mononesaturate, un tip de acizi grași care pot ajuta la îmbunătățirea sănătății inimii. Acesta are o aromă neutră, ceea ce îl face grozav de utilizat în cartofi prăjiți, produse de copt, sosuri sau pentru salate. **Conținut de acid linoleic: 12.700 mg/ 100 g**

➤ **Tofu** se face prin coagularea laptelui de soia și presarea cașului de soia pentru a forma blocuri moi. Fiecare porție oferă o doză consistentă de câțiva nutrienți cheie, inclusiv proteine, fier, calciu și mangan. **Conținut de acid linoleic: 4.970 mg/100 g**

➤ **Semințele de cânepă** sunt semințele plantei de cânepă, cunoscute și sub numele de Cannabis sativa. Pe lângă faptul că sunt încărcate cu grăsimi sănătoase pentru inimă, semințele de cânepă sunt o sursă excelentă de proteine, vitamina E, fosfor și potasiu. Acestea pot fi presărate peste smoothie-uri, cereale, salate și iaurt pentru o doză suplimentară de nutrienți. **Conținut de acid linoleic: 27.500 mg/100 g**

➤ **Semințele de floarea soarelui** sunt deosebit de bogate în vitamine și minerale importante, inclusiv vitamina E și seleniu, ambele acționând ca antioxidanți care protejează împotriva leziunilor celulare, inflamației și bolilor cornice. Cu aroma lor de nucă și textura fragedă, dar crocantă, semințele de floarea-soarelui reprezintă o completare excelentă pentru batoanele de granola sau produsele de patiserie. **Conținut de acid linoleic: 37.400 mg/100 g**

➤ **Untul de arahide** este o cremă tartinabilă făcută din arahide prajite. Nu este doar bogat în grăsimi și proteine sănătoase, ci și în nutrienți cheie, cum ar fi niacină, mangan, vitamina E și magneziu. În plus, este versatil și ușor de introdus în dieta ta. Încearcă să-l folosești

în combinație cu fructe și legume, amestecându-l în smoothie-uri sau adăugând o linguriță la deserturile tale preferate. **Conținut de acid linoleic: 12.300 mg/100 g**

➤ **Uleiul de avocado** este un ulei de gătit produs din pulpă de avocado. Pe lângă faptul că este bogat în antioxidanți, studiile au descoperit că uleiul de avocado poate îmbunătăți sănătatea inimii prin reducerea nivelurilor de colesterol și trigliceride. Uleiul de avocado are, de asemenea, un punct de fierbere ridicat, ceea ce înseamnă că rezistă la temperaturi ridicate fără a se descompune sau a se oxida. Acest lucru îl face ideal pentru metodele de gătit la căldură mare, cum ar fi coacerea și prăjirea. **Conținut de acid linoleic: 12.530 mg/100 g**

➤ **Ouăle** pot fi un plus delicios, hrănitor și versatil în dieta ta, deoarece sunt pline cu o gamă largă de nutrienți importanți, cum ar fi proteinele, seleniul și riboflavina. Deși sunt adesea savurate sub formă de omletă, prăjite sau fierte, ele pot fi adăugate și la burrito-uri, sandvișuri și salate. **Conținut de acid linoleic: 1.188 mg/ 100 g**

➤ **Migdalele** sunt un tip comun de nuci, originare din Orientul Mijlociu, dar acum cultivate pe tot globul. Sunt o sursă excelentă de proteine și fibre, împreună cu vitamina E, mangan și magneziu. Deși migdalele fac singure o gustare satisfăcătoare, poți încerca să le prăjești și să le adaugi într-un robot de bucătărie pentru a obține unt de migdale neted și cremos. **Conținut de acid linoleic: 12.320 mg/ 100 g**

➤ **Nucile de caju** sunt un tip de nuci remarcabile pentru aroma de unt și forma unică. Fiecare porție este bogată în micronutrienți, inclusiv cupru, magneziu și fosfor. O modalitate populară de a folosi caju este să îl transformi în cremă de caju, înmuiându-le peste noapte și făcându-le piure într-un robot de bucătărie. Crema de caju este perfectă pentru a spori aroma, textura și profilul nutritiv al sosurilor pentru salate sau oricărui alt preparat dulce sau sărat. **Conținut de acid linoleic: 7.780 mg/ 100 g**

VITAMINA B12

Legătura dintre vitamina B12 și MS nu este clară. Dar vitamina B12 are mai multe funcții importante, inclusiv un rol important în sistemul nervos.

Corpul are nevoie vitamina B12 pentru a produce mielină, stratul protector din jurul fibrelor nervoase care este deteriorat în scleroza multiplă. Deficitul de vitamina B12 poate duce la simptome similare cu scleroza multiplă. Prin urmare, este logic să includeți alimente bogate în vitamina B12 în dieta dumneavoastră.

ALIMENTE BOGATE ÎN VITAMINA B12

Vitamina B12 se găsește în produsele de origine animală, inclusiv în carne, pește și lactate.

Majoritatea oamenilor primesc suficientă vitamina B12 în dieta lor, dar unii oameni nu o consumă suficient. Acest lucru este mai probabil dacă ești vegetarian, vegan sau urmând o dietă specială fără produse de origine animală.

Unele persoane cu scleroză multiplă ar putea să nu poată consuma suficient, chiar dacă includ multă vitamina B12 în dieta lor. Dacă sunteți îngrijorat de nivelul de vitamina B12, discutați cu medicul de familie care vă poate efectua un test de sânge.

Cercetările nu au arătat nici un beneficiu în a lua suplimente dacă aveți suficientă vitamina B12.



ANTIOXIDANȚI

Antioxidanții sunt substanțe nutritive care pot preveni sau amâna unele tipuri de degradare celulară, cauzate în special de efectele radicalilor liberi. Radicalii liberi sunt molecule instabile produse de organism ca o reacție la factorii de mediu dăunători sau la alte tipuri de elemente dăunătoare.

Antioxidanții reprezintă un complex de elemente nutritive vitamine și minerale și enzime, care reduc efectele toxice ale radicalilor liberi. Antioxidanții împiedică oxidarea celulelor, care are loc sub influența factorilor externi, dar și din cauza îmbătrânirii. Antioxidanții fortifică sistemul imunitar, reduc riscul de cancer și previn apariția infecțiilor.

Unele cercetări ne spun că oxidanții ar putea fi legați de daunele care se întâmplă în sistemul nostru nervos central cu scleroză multiplă. Dar au existat puține studii privind utilizarea antioxidantilor pentru persoanele cu scleroză multiplă, iar semnificația este încă neclară.



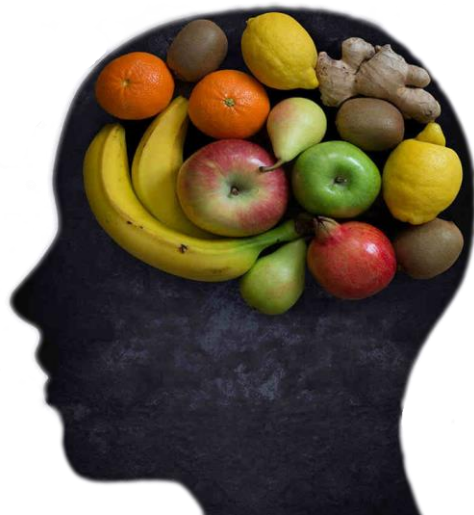
Teoretic, terapia antioxidantă ar putea înrăutăți efectele sclerozei multiple, deoarece unii antioxidanți au un efect stimulator asupra sistemului imunitar deși nivelurile găsite într-o dietă echilibrată nu ar cauza o problemă.

Un mic studiu finanțat de MS Society sugerează că antioxidanții numiți „flavonoizi” ar putea ajuta la oboseala din scleroză multiplă. În acest studiu sa folosit ciocolată caldă. Ciocolata neagră (peste 75% cacao) este foarte bogată în flavonoide. De asemenea, puteți găsi flavonoide în alte alimente, cum ar fi fructele și legumele. Sunt unul dintre lucrurile care conferă fructelor și legumelor culorile lor diferite. Acesta a fost un studiu mic și sunt necesare mai multe cercetări pentru a înțelege exact cum ar putea beneficia flavonoidele și alți antioxidanți persoanele cu scleroză multiplă.

Fructele și legumele viu colorate (roșu, portocaliu, verde și galben) sunt cele mai bune sursa de antioxidanti. Aceste alimente conțin și alți nutrienți de care corpul nostru are nevoie.

Țintește-te la cel puțin cinci porții pe zi alegând o varietate de tipuri si culori. Ciocolata neagră (peste 75% cacao) este bogată în antioxidanți flavonoizi, dar nu uitați să verificați cât zahăr este și în ciocolată.

Dacă urmați o dietă echilibrată, atunci ar trebui să obțineți destui antioxidanți mâncarea dvs. fără a fi nevoie de suplimente. Dacă îți este greu să mănânci fructe și legume sau dieta ta este deosebit de limitată, discută cu un dietetician dacă ar fi bine să luați suplimente.



În ultimii ani, oamenii de știință au demonstrat conexiuni între bacteriile din intestinul nostru (stomacul și intestinele noastre) și modul în care funcționează restul corpului nostru. Aceasta ar putea include o legătură cu scleroza multiplă. Bacteriile și alte organisme minuscule formează ceea ce se numește „microbiomul” intestinal. Împreună, ele influențează răspunsul nostru imunitar și sistemul nervos central. Acesta este un domeniu foarte nou de cercetare și în momentul de față nu știm exact cum ar putea afecta intestinul scleroza multiplă sau dacă dieta noastră ar putea schimba acest lucru. Dar consumul unei varietăți de fructe și legume ar putea ajuta la încurajarea unui echilibru sănătos al bacteriilor.

DIETE SPECIALE

De-a lungul anilor, multe diete speciale au fost promovate pentru a ajuta cu scleroza multiplă. Acestea includ diete cu conținut scăzut de grăsimi, fără alergeni, fără gluten, cu conținut scăzut de zahăr și diete care elimină alimentele procesate.

Mulți oameni cu scleroză multiplă spun că respectarea unei diete speciale le oferă un sentiment de control asupra sclerozei multiple. Unii spun că respectarea unei diete speciale îi face să se simtă mai bine și îi ajută cu simptomele.



Unele diete speciale recomandă modificări care ar putea avea beneficii pentru sănătatea generală, cum ar fi reducerea consumului de grăsimi saturate sau consumul mai multor legume, ambele recomandate în general ca parte a unei alimentații sănătoase.

Este dificil să se efectueze cercetări în domeniul dietei și scleroza multiplă, iar în acest moment nu există suficiente dovezi pentru a recomanda vreo dietă specială pentru persoanele cu scleroză multiplă. Ceea ce știm despre dietă în general arată că este important să obținem un aport nutrițional echilibrat, în loc să evităm anumite alimente.

Dacă vă decideți să încercați o nouă dietă, este important să vă asigurați că aveți în continuare suficientă energie și toți nutrienții de care aveți nevoie. Dacă tăiați anumite tipuri de alimente, asigurați-vă că găsiți modalități de a obține nutrienții de care aveți nevoie pentru a rămâne sănătoși și pentru a evita malnutriția. Malnutriția poate provoca oboseală și poate agrava simptomele sclerozei multiple.

Înainte de a face schimbări majore, cereți medicului dumneavoastră de familie o trimitere la un dietetician. El vă poate ajuta să verificați că veți obține nutriția de care aveți nevoie. Ca orice schimbare a stilului de viață, există o mulțime de lucruri pe care ați dori să le luați în considerare înainte de a alege să urmați una dintre aceste diete.

➤ **Care sunt dovezile?**

„Poveștile personale” sunt doar atât, scleroza multiplă a fiecăruia este diferită. Prin urmare, este dificil de știut dacă vreo îmbunătățire se datorează dietei sau din cauza modului în care simptomele sclerozei multiple variază uneori.

Ceea ce ajută pe altcineva nu te va ajuta neapărat și pe tine.

➤ **Mai poți să te bucuri de mâncare?**

Mâncarea înseamnă mai mult decât să te asiguri că organismul tău primește nutrienții de care are nevoie.

➤ **Cât de practic este?**

Gândiți-vă la modul în care o dietă se potrivește modului în care trăiți dvs. și gospodăria dvs. De exemplu, multe diete vă cer să pregătiți fiecare masă din ingrediente proaspete. Ai timp, energie și bani pentru asta? Dacă dieta sugerează suplimente, sunt acestea scumpe? Nu te simți rău dacă schimbi lucrurile dacă o dietă foarte strictă devine mai mult o corvoadă decât o alegere pozitivă. Știm cu toții că mâncarea este mai mult decât nutrienții pe care îi conține – este o parte importantă a vieții de zi cu zi.

➤ **Este bine pentru tine?**

Asigurați-vă că puteți obține suficientă energie din dietă. De exemplu, dacă aveți tremor continuu sau sunteți subponderal, este posibil să aveți nevoie de energie suplimentară. Dacă limitați tipul de alimente pe care îl consumați, s-ar putea să vă dați seama că slăbiți și ați putea deveni subnutriți.

Înainte de a face orice modificări majore în dieta dumneavoastră, discutați cu medicul sau asistenta, în special dacă aveți orice alte afecțiuni de sănătate, precum și scleroza multiplă.

➤ **Dieta Paleo și protocolul Wahls**

Dietele Paleo se bazează pe alimente despre care se crede că au fost comune în epoca paleolitică, înainte ca oamenii să înceapă agricultura. Deci includ carne, pește, nuci, legume și fructe. Ideea este că corpul nostru este cel mai bine adaptat să consume aceste tipuri de alimente. Dietele Paleo limitează lactatele, cerealele, legumele, cartofii și alimentele procesate.

Protocolul Wahls combină dietă Paleo cu vitamine, meditație și exerciții fizice. Există, de asemenea, versiuni mai noi ale protocolul Wahls inclusiv o dietă ketogenă (keto). Protocolul Wahls poartă numele lui Terry Wahls, un medic american care suferă de scleroză multiplă.

S-au făcut puține cercetări în ceea ce privește dieta Paleo sau Protocolul Wahls și scleroza multiplă. În prezent, nu există dovezi clare care să sugereze că acestea au beneficii pentru persoanele cu scleroză multiplă.

Urmărirea dietei Paleo nu ar fi, în general, considerată rău pentru tine, deși ar trebui să te asiguri că primești toți nutrienții de care ai nevoie. Dovezile actuale despre o dietă bună sugerează că ar trebui să mâncăm diete echilibrate din punct de vedere nutrițional, așa că eliminarea grupurilor întregi de alimente, cum ar fi lactatele, cerealele integrale și leguminoasele este restrictivă.

Renunțarea la cereale și lactate ar putea însemna că pierdeți vitamina B, vitamina D și calciu. Și dacă aveți nevoi mari de energie sau sunteți subponderal, alimentele excluse ar putea îngreuna obținerea energiei de care aveți nevoie.

Cantitățile mari de carne recomandate sunt mai mari decât sfaturile actuale privind sănătatea cu privire la cât de multă carne ar trebui să mânânci și ar putea, de asemenea, să o facă scumpă.

Dieta lui Wahls nu elimină complet aceleași alimente ca și alte diete Paleo, dar ar trebui totuși să verificați dacă obțineți toți nutrienții de care aveți nevoie.

➤ **Post intermitent și diete keto**

Postul intermitent pune limite stricte pentru calorii o parte din timp, cu kaloriile obișnuite permise în restul timpului. De exemplu, ar putea însemna să reducă ceea ce mânânci la doar 500 de calorii timp de 2 zile în fiecare săptămână. În celelalte zile poți mânca cantitate normală.

Dietele keto (numite și diete cetogenice) au un conținut scăzut de conținut carbohidrați. Ideea este să obții mai multe calorii din grăsimi și proteină în schimb.

Postul intermitent și dietele keto împiedică organismul să obțină energie din carbohidrații obișnuiți, astfel încât organismul trebuie să lucreze într-un mod diferit pentru a utiliza grăsimile în intestin care îl afectează. Dar, în acest moment, nu există suficiente dovezi care să arate că au un efect asupra simptomelor sclerozei multiple sau asupra modului în care scleroza multiplă se dezvoltă.

Cercetătorii sunt interesați de aceste tipuri de dietă din cauza ideii că ar putea reduce inflamația și ar putea ajuta la protejarea nervilor.

Studiile au sugerat că postul intermitent și dietele keto ar putea avea un efect pozitiv asupra sistemului imunitar și asupra bacteriilor. Dietele keto nu oferă toate vitaminele și minerale de care avem nevoie fără suplimente.

Problemele grave sunt rare, dar modul în care organismul obține energie din dietele keto ar putea duce la probleme cu pancreasul și ficatul.

Oamenii care postesc sau care urmează o dietă keto pot avea dureri de cap, oboseală, se pot simți iritabili și amețiți în primele zile.

Postul intermitent poate afecta densitatea osoasă și poate face menstruația neregulată.

Dacă reduceți carbohidrații, dieta dvs. va fi mai mică și fibrele de asemenea. Avem nevoie de fibre pentru un intestin sănătos și pentru a evita constipația. Și dacă dieta ta este bogată în grăsimi, acest lucru ți-ar putea afecta sănătatea pe termen lung.

➤ **Dieta Swank**

Dieta Swank poartă numele doctorului Roy Swank, care a dezvoltat dieta în anii 1940. Limitează cantitatea de grăsimi puteți mânca: nu mai mult de 15 g de grăsimi saturate pe zi și între 20-50 g de grăsimi nesaturate. De asemenea, vă limitează consumul de carne roșie și pește gras, deși puteți mânca cât de mult pește alb doriți.

De asemenea, dieta recomandă să luați ulei de ficat de cod, suplimente C și E și un supliment de multivitamine și minerale.

Unii oameni spun că a urma această dietă i-a făcut să se simtă mai bine și a redus numărul de recidive pe care le-au avut. Alte persoane nu au avut nici un beneficiu din urma lui. Din cercetările care au fost publicate, nu există suficiente dovezi care să arate că această dietă are beneficii pentru scleroza multiplă. Deși au fost efectuate câteva studii, acestea nu au fost în general bine concepute. Au avut, de asemenea, rate foarte mari de abandon școlar, așa că, fără să știe ce s-a întâmplat cu persoanele care au renunțat la studiu, este greu să tragi concluzii clare.

Urmând dieta Swank sau o dietă similară nu ar fi, în general, considerată rău pentru tine. A nu consuma prea multe grăsimi saturate este larg acceptat ca un sfat bun pentru sănătate. Dar reducerea consumului de carne și produse lactate pentru a reduce aportul de grăsimi saturate ar putea însemna că nu obțineți suficienta proteină și

fier, așa că ar trebui să găsiți surse alternative, cum ar fi pește, fasole și leguminoase.

Uleiul de ficat de cod are un efect de subțiere a sângelui, așa că trebuie luat cu prudență dacă luați aspirină sau medicamente anticoagulante sau dacă aveți o tulburare de sângerare.

Uleiul de ficat de cod conține, de asemenea, niveluri ridicate de vitamina A, așa că nu ar trebui să-l iei dacă iei și suplimente care conțin vitamina A sau dacă mănânci ficat în mod regulat. Dacă aveți diabet, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră înainte de a lua ulei de ficat de cod. Această dietă poate avea un conținut scăzut de energie, așa că s-ar putea să slăbești.

Dacă aveți nevoi mari de energie sau dacă sunteți deja subponderal, este posibil să nu vă fie potrivit.

➤ **Dieta pentru a depăși scleroza multiplă**

Dieta pentru depășirea sclerozei multiple (OMS) a fost dezvoltată de doctorul George Jelinek în 1999, în urma propriului diagnostic de scleroză multiplă. Face parte dintr-un program de stil de viață care include dietă, medicamente, exerciții fizice și meditație.

Recomandările dietei OMS sunt similare cu dieta Swank. Sfătuiește să renunți la lactate și carne și să consumi mai puține grăsimi, în special grăsimi saturate. De asemenea, recomandă uleiul de semințe de in ca supliment cu omega 3 și suplimente de vitamina D dacă nu ieși prea mult la soare.

Cercetările în această dietă nu au furnizat dovezi concludente ale beneficiilor sale. Un studiu de urmărire de cinci ani a arătat că persoanele care au urmat această dietă au raportat că s-au simțit mai bine fizic și psihic, dar a existat o rată foarte mare de abandon. Nu știm ce s-a întâmplat cu oamenii care au renunțat la studiu. Acesta este unul dintre motivele pentru care este imposibil să tragem concluzii ferme despre dietă. Urmând dieta OMS nu este probabil să fie considerat rău pentru tine atâta timp cât sunteți sigur că includeți nutrienții lipsă. Ar trebui să te asiguri că primești suficientă proteină în dieta ta, prin consumul din belșug de pește, fasole sau leguminoase. Dacă aveți nevoi mari de energie sau sunteți subponderal, alimentele excluse ar

putea îngreuna obținerea energiei de care aveți nevoie. Dacă luați suplimente cu ulei de ficat de cod, ar trebui să luați aceleași măsuri de precauție ca și pentru dieta Swank.

➤ **Dieta mediteraneană**

O dietă mediteraneană se bazează pe alimentele consumate în mod tradițional în acea parte a lumii.

De obicei, include o mulțime de legume, fructe, nuci, fasole, cereale, cereale, pește și grăsimi nesaturate precum uleiul de măsline.

Cantități regulate dar moderate de vin roșu sunt, de asemenea, recomandate uneori. Carnea roșie și lactatele sunt limitate, dar nu sunt tăiate complet. Nu s-au făcut multe cercetări în scleroza multiplă și dietele mediteraneene în special, iar cantitatea mică de dovezi pe care le avem nu dovedește că acestea afectează cursul sclerozei multiple dar este de obicei o dietă echilibrată, care te poate ajuta să te menții în cea mai bună sănătate posibilă.

➤ **Dieta Best Bet**

Dieta Best Bet a fost dezvoltată de Ashton Embry, un geolog al cărui fiu are scleroză multiplă. Această dietă recomandă evitarea mai multor tipuri de alimente diferite, inclusiv toate lactatele, cerealele și leguminoasele (fasole și leguminoase). De asemenea, recomandă să luați o mulțime de suplimente, inclusiv calciu și vitamina D.

Dieta se bazează pe presupunerea că proteinele alimentare parțial digerate pot trece din intestine în sânge. Teoria este că anumite proteine alimentare sunt capabile să activeze sistemul imunitar deoarece sunt similare cu celulele imunitare, ceea ce duce la simptomele sclerozei multiple.

Cercetările actuale nu susțin teoria din spatele dietei și nici nu sugerează că există vreun beneficiu în a elimina complet oricare dintre aceste tipuri de alimente.

Această dietă specială nu a fost testată în niciun studiu de cercetare, așa că nu există dovezi că poate ajuta la gestionarea simptomelor sclerozei multiple.

Dieta Best Bet restricționează o mulțime de alimente și poate avea un conținut scăzut de energie, așa că s-ar putea să nu fie potrivită pentru tine dacă ai nevoi mari de energie sau dacă ești deja subponderală. De asemenea, s-ar putea să nu fie potrivit pentru vegetarieni și vegani, deoarece elimină o sursă importantă de proteine.

S-ar putea să aveți nevoie de o planificare foarte atentă pentru a gestiona restricțiile dietei și pentru a obține toate suplimentele recomandate, astfel încât să nu pierdeți acei nutrienți.

➤ **Dieta McDougall**

Dieta McDougall este o dietă vegană cu conținut scăzut de grăsimi. S-a inspirat din dieta Swank, dar elimină complet carnea, peștele și lactatele. Este bogat în carbohidrați, cu o mulțime de alimente din cereale integrale, fructe și legume.

Nu există nici o dovadă de cercetare că dieta McDougall are un efect asupra sclerozei multiple.

Deoarece este o dietă vegană cu conținut scăzut de grăsimi, asigurați-vă că puteți găsi surse de proteină și obțineți suficient calciu, vitamina B12 și zinc. S-ar putea să fie nevoie să luați suplimente. Puteți pierde în greutate cu această dietă și ar putea scădea colesterolul și tensiunea arterială. Dacă ești subponderal sau ai nevoi mari de energie, această dietă s-ar putea să nu fie potrivită.



POATE DIETA MEA SĂ MĂ AJUTE CU SIMPTOMELE SCLEROZEI MULTIPLE?

S-ar putea să descoperiți că modificarea dietei vă poate ajuta să gestionați simptomele specifice sclerozei multiple. Dieta este doar o parte a gestionării lucrurilor, așa că discutați și cu medicul dumneavoastră sau cu asistenta medicală pentru scleroza multiplă. De asemenea, ați putea dori să aruncați o privire la informațiile noastre despre oboseală sau tremor, sau gestionarea problemelor vezicii urinare și intestinului.

➤ Oboseala

Dacă obosești repede, s-ar putea să îți fie mai ușor să mănânci mese mici, frecvente și gustări, mai degrabă decât mese mari și calde. Încercați să nu vă bazați pe alimentele dulci pentru a vă menține nivelul de energie ridicat deși acestea pot avea un efect inițial de stimulare, acesta este adesea urmat de un nivel scăzut de energie.

Carbhidrații cu amidon, cum ar fi cartofii, pâinea și paste (în special făina integrală), vă pot oferi o eliberare lentă de energie care vă poate menține mai mult timp. Încercați să vă asigurați că mâncați regulat și includeți o gustare dacă aveți un interval mare între mese. Gustările pot fi și sănătoase, precum fructele sau nucile.

Deshidratarea poate duce la oboseală, așa că încercați să vă mențineți aportul de lichide. Nu trebuie să fie doar apă. Ceaiul, ceaiurile de fructe, sucul de fructe (dar ai grijă la conținutul ridicat de zahăr) și cafeaua te pot ajuta toate să te hidratezi.

Dacă ești deosebit de obosit, poate fi tentant să bei multă cofeină. Dar aceste băuturi au de obicei doar un efect temporar și te pot lăsa mai obosit. Totuși, nu există dovezi că cantitățile moderate de ceai sau cafea te vor deshidrata.

Alți nutrienți ar putea ajuta la oboseală dacă îi includeți în dieta dvs. obișnuită:

- ✓ **Fier** – sursele bune includ carnea, peștele, fasolea și legumele și cerealele fortificate. Ar putea ajuta să evitați consumul de ceai în timpul meselor (ar putea reduce fierul pe care îl absorbiți)
- ✓ **Seleniu** – se găsește în nucile braziliene, carne, pește, semințe și pâine integrală
- ✓ **Folat** – se găsește în ficat, legume verzi, citrice, fasole și cereale fortificate pentru micul dejun
- ✓ **Vitaminele B** – în alimente fortificate, inclusiv cereale integrale, carne, pește, ouă și lactate



➤ Probleme cu vezica urinara

Dacă aveți probleme cu vezica urinară atunci ați putea fi tentat să beți mai puțin, astfel încât să nu aveți nevoie să mergeți la toaletă

atât de des. Dar acest lucru vă poate face urina mai concentrată, ceea ce vă poate irita vezica urinară. S-ar putea să vă facă mai probabil să faceți o infecție urinară.

Ajută la menținerea aportului de lichide. Dacă puteți, încercați să obțineți aproximativ 1,5 până la 2 litri (sau aproximativ șase până la opt căni) de lichid pe zi.

Ai grijă să-ți limitezi consumul de alcool, deoarece prea mult te poate face să mergi mai des la toaletă.

Dacă trebuie să te obișnuiești să bei mai mult, cel mai bine este să crești treptat aportul de lichide în zilele în care ești acasă sau când este ușor pentru a ajunge la o toaletă, de exemplu.

➤ **Tremor**

Sucul de afine sau comprimatele cu extract de afine sunt adesea considerate că ajută la prevenirea sau tratarea infecțiilor tractului urinar. Au fost efectuate studii de cercetare și dovezile sugerează că de obicei nu ajută persoanele cu scleroză multiplă. Dacă beți suc de afine, versiunile cu conținut scăzut de zahăr au mai puține calorii și vă pot ajuta să evitați deteriorarea dinților.

Dacă aveți tremor constant, consumă calorii, ceea ce ar putea însemna că pierdeți în greutate. Se poate adăuga, de asemenea, la oboseală. Prea mult alcool sau cofeină ar putea, de asemenea, agrava tremorul.

Puteți vorbi cu medicul dumneavoastră de familie sau cu asistenta medicală de SM pentru sfaturi. Ei vă pot trimite la un dietetician, dacă este necesar, care vă poate oferi sfaturi despre cum să obțineți mai multă energie și proteine în dieta dumneavoastră. De exemplu, adăugarea suplimentară de brânză, smântână sau unt la mâncarea ta adaugă calorii. Ar putea sugera suplimente bogate în energie.



➤ Probleme intestinale

Schimbările în dieta dumneavoastră sunt adesea sugerate ca primă linie de tratament dacă aveți probleme intestinale.

Constipație

Dacă aveți constipație, menținerea unui aport bun de lichide poate ajuta, la fel ca o dietă cu multe fibre. Fibrele nu pot fi digerate și trec direct prin intestin.

Acest lucru ajută la digerarea altor alimente și la eliminarea deșeurilor. Încercați să creșteți treptat aportul de fibre, o creștere bruscă ar putea agrava simptomele.

O dietă bine echilibrată, cu multe fructe și legume, poate furniza această fibră. Sursele bune includ prune uscate (sau suc de prune uscate), smochine, pâine integrală, pâine albă fortificată, orez brun, terci și cereale integrale pentru micul dejun.

Incontinența

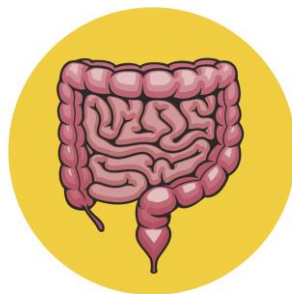
Dacă incontinența este o problemă pentru dvs., merită să experimentați cu dieta dvs. pentru a vedea dacă există alimente care o agravează sau vă fac scaunele mai ferme.

Alimentele bogate în fibre, cofeina, produsele lactate, ciocolata, alcoolul, alimentele picante și îndulcitorii artificiali pot avea toate ca efect producerea de scaune moale la unii oameni.

Dacă ții un jurnal alimentar pentru câteva zile, te poate ajuta să identifici care alimente ajută sau agravează. Ar putea ajuta să faci acest lucru cu sprijinul unui dietetician, pentru îndrumare.

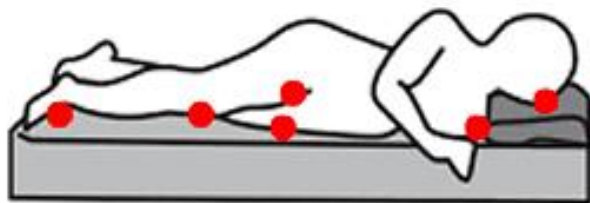
Ulcere de presiune

Deși ulcerele de presiune nu sunt un simptom al SM, este posibil să aveți riscul de a dezvolta unul dacă sunteți grav afectat de SM și petreceți mult timp în pat sau într-un scaun cu rotile.



Dacă sunteți subponderal, acest lucru poate crește riscul, deoarece pierdeți căptușeala naturală peste oasele așezate și alte puncte osoase. Puteți vorbi cu medicul dumneavoastră de familie dacă dumneavoastră sau îngrijitorii dumneavoastră sunteți îngrijorat de greutatea dumneavoastră și de riscul de ulcere de presiune.

O dietă echilibrată, inclusiv alimente bogate în vitamine și proteine, este importantă dacă aveți ulcere de presiune sau aveți un risc mare de a le face.



MÂNCATUL ȘI BĂUTUL ÎN SCLEROZA MULTIPLĂ

Simptomele sclerozei multiple pot afecta uneori ce sau cum mâncăm. Acest lucru ar putea fi atunci când sfatul unui profesionist din domeniul sănătății este deosebit de util.

➤ Probleme vizuale

Vederea dublă sau încețoșarea ar putea îngreuna și consuma mai mult timp pregătirea sau mâncarea alimentelor. Dacă aveți probleme de vedere severe, s-ar putea să vă fie de ajutor dacă mâncarea este stabilită într-un mod convenit. De exemplu, puteți cere persoanei care vă pregătește mesele să așeze mâncarea ca și cum farfuria ar fi un ceas. Dacă cartofii sunt așezați la „ora 12” și carnea la „ora 6”, acest lucru s-ar putea să vă fie mai ușor să găsiți mâncarea în farfurie.

➤ Tremor

Dacă tremurul îngreunează ținerea sau atingerea unor lucruri, anumite alimente ar putea fi mai ușor de consumat decât altele. De exemplu, alimentele cu degetele sau sandvișurile sunt mai ușor de gestionat decât tocănițe și supe. Ele pot fi la fel de hrănitoare. Dacă tremurul înseamnă că aveți nevoie de multă energie, unt suplimentar, smântână de salată sau maioneza plină de grăsimi pot fi o umplutură utilă, bogată în calorii. Micile schimbări, cum ar fi să mânânci cu coatele pe masă, ar putea ajuta. Puteți obține tacâmuri, vesela și ustensile de bucătărie special concepute, care pot face prepararea și mâncarea alimentelor mai ușor de gestionat.

➤ Dificultăți de înghițire

Dacă aveți probleme la înghițire, cunoscută și sub denumirea de disfagie, acest lucru poate face mâncatul mai dificil, poate chiar stresant. Dacă întâmpinați dificultăți în a mesteca mâncarea sau dacă mâncarea și băutura merg pe o direcție greșită, atunci cereți medicului dumneavoastră de familie să vă îndrume la un terapeut de vorbire și limbaj. Ele vă pot ajuta să găsiți modalități de a gestiona aceste dificultăți.

După o evaluare, s-ar putea să vă sfătuiască să schimbați ceea ce mâncați sau felul în care mâncați. De exemplu:

- Mesele mici și frecvente și consumul de băuturi cu lapte pot fi mai ușor decât mesele mari și vă pot ajuta să vă asigurați că încă primiți suficiente calorii
- Dacă mestecația este dificilă pentru tine, înmoaie mâncarea în prealabil cu o furculiță sau un blender sau adaugă sosuri sau sos. Evitați alimentele dure sau stringente
- Agenții de îngroșare din băuturi pot ajuta la prevenirea trecerii lichidelor în direcția greșită. Puteți obține acestea pe bază de rețetă de la medicul dumneavoastră, împreună cu sucuri de fructe pre-îngroșate.

Dacă întâmpinați multe probleme la mestecat sau înghițirea alimentelor și pierdeți în greutate sau vă deshidratați, în ciuda faptului că urmați sfaturile de mai sus, atunci un sistem de hrănire directă cu lichide poate fi de ajutor.

PREGĂTIREA MESELOR



Din cauza simptomelor precum oboseala, s-ar putea să descoperiți că trebuie să planificați sarcinile de zi cu zi, cum ar fi cumpărăturile sau pregătirea alimentelor, cu mai multă atenție decât înainte. Sfaturile din această secțiune vă pot ajuta să ușurați puțin lucrurile de la planificarea ce să mâncați până la curățarea ulterioară. Majoritatea acestor sfaturi nu implică schimbări mari și evidente în ceea ce faci sau în bucătărie. Totul este să găsești îmbunătățirile simple, de zi cu zi, care funcționează pentru tine.

Un terapeut ocupațional poate sugera sfaturi de economisire a energiei și echipamente sau adaptări utile pentru a ușura prepararea alimentelor.

Planificare

- Planificarea unui meniu pentru săptămâna poate ajuta la reducerea călătoriilor la cumpărături și la evitarea risipei de mâncare
- Gătirea loturilor duble și congelarea celor de rezervă înseamnă că există întotdeauna ceva de mâncare atunci când nu te simți dispus să gătești
- Chiar dacă nu ajungi la magazine sau nu pregătești mâncare, implică-te în planificarea meselor pentru săptămâna viitoare. Așa vei putea să mănânci în continuare mâncarea pe care o dorești. Acest lucru este deosebit de important dacă aveți un amestec de persoane diferite - familie, prieteni și îngrijitori plătiți - care ar putea fi toți implicați în pregătirea meselor pentru dvs.
- O listă de „apreciere și neapreciere” vă poate ajuta, de asemenea, să vă asigurați că obțineți un amestec bun de mese pe gustul dvs., chiar dacă nu sunteți cel care le face. Dacă scleroza multiplă vă afectează ceea ce puteți mânca, poate din cauza dificultăților de înghițire, este posibil să doriți să lucrați cu un dietetician pentru a alcătui această listă, astfel încât să obțineți în continuare toată nutriția de care aveți nevoie.

Dacă locuiești cu alți oameni

Dacă locuiți cu alți oameni, poate fi dificil dacă o singură persoană dorește să-și schimbe dieta. Ar putea fi de ajutor dacă alții înțeleg de ce faci aceste modificări și de ce este important pentru tine. Ar putea ajuta să explici că dieta ta nu este o critică a ceea ce mănâncă altcineva sau o încercare de a le schimba. S-ar putea să găsiți mese care împart multe articole, dar ajustați ceea ce este pe fiecare farfurie. În acest fel, mai simți că mănânci aceeași masă.

Desigur, pot exista beneficii pentru sănătate pentru toată lumea dacă au o dietă echilibrată.

Cumpărăturile

- Toate supermarketurile majore oferă un serviciu de livrare care poate economisi o călătorie la magazine sau nevoia de a transporta saci grele acasă. Dacă faceți cumpărăturile online, de obicei puteți salva comanda obișnuită, astfel încât să nu fie nevoie să vă amintiți de fiecare dată
- Faceți o listă principală de cumpărături cu lucrurile pe care le cumpărați în mod regulat și, dacă puteți, tipăriți mai multe copii. Înainte de a merge la magazine, verificați lista și bifați articolele de care ați rămas fără. Este un simplu memento și un economisitor de energie. Și dacă aveți o zi proastă cu SM, altcineva poate folosi aceeași listă
- Delegați sarcini, poate altcineva din casa dvs. sau un prieten să facă cumpărăturile în locul dvs.?
- Dacă cumpărăturile sunt prea dificile, puteți solicita o evaluare a nevoilor dumneavoastră de la departamentul local de servicii de asistență socială. Este posibil să fiți eligibil pentru ajutor la cumpărături Pregătirea alimentelor
- Înainte de a începe să gătiți, adunați tot ce aveți nevoie împreună, pentru a evita să vă deplasați mai mult decât aveți nevoie
- Unele sarcini pot fi făcute la fel de bine stând în picioare ca și stând în picioare. Blaturile de lucru suspendate pot fi adesea montate în

bucătărie pentru a face acest lucru mai ușor. „Scaunele cocoțate” cu scaune înclinate (și uneori cu roți) vă pot face mai ușor să vă ridicați și să coborâți. La fel poate și un scaun unde puteți regla înălțimea.

- Adaptările la bucătărie ar putea face lucrurile mai ușoare. De exemplu, dacă aveți probleme cu echilibrul, barele de sprijin pot fi montate pe multe unități de bucătărie și pereți. Sau poate ai putea aranja spațiul astfel încât masa unde mănânci să fie aproape de locul în care îți pregătești mâncarea.
- Folosirea unui cuptor cu microunde înseamnă că nu trebuie să ridicați tigăi grele. De asemenea, pot ajuta dacă căldura vă agravează simptomele, deoarece nu încălzesc bucătăria în timp ce gătești. Plitele cu inducție încălzesc tigăile fără a încălzi aerul din jurul lor
- Dacă locuiți cu alții, puteți împărți sarcinile. Sau ai putea să gătești pe rând, astfel încât să nu fie nevoie să o faci în fiecare zi

Gadget-uri

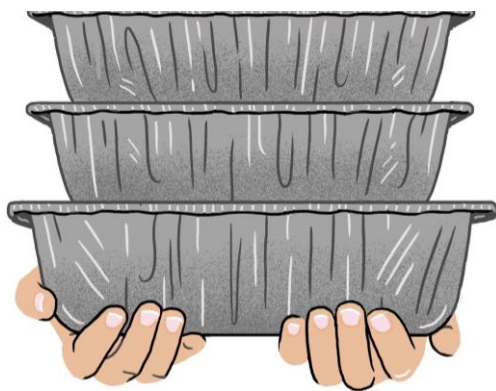
Există gadget-uri care pot ajuta la aproape fiecare sarcină zilnică din bucătărie. Câteva idei:

- Dacă vă este greu să prindeți lucrurile sau să le manipulați: deschizători de borcan și inele: mânere de prindere ușoară pe tacâmuri, curățătoare de coajă și alte ustensile; cupe cu două mâini; plăci de tocat antiderapante; robinete (mânere mari pentru a se potrivi peste robinete existente); și rotitoare de butoane (pentru controale dificile ale aragazelor și altor echipamente)
- Dacă îți este greu să ridici lucruri: coșuri de gătit, să ridici alimente în și din tigăi; un cărucior cu roți pentru a muta obiectele în bucătărie; și un basculant pentru ceainic, pentru turnare fără ridicare
- Dacă aveți probleme cu vederea: comenzi mari și afișaje pe aragaz, cuptor cu microunde și cântar; cântare vorbitoare; bandă colorată în jurul blaturilor pentru a oferi un contrast; și plăci de tocat, tacâmuri și ustensile colorate pentru a le face mai ușor de

identificat o evaluare a nevoilor dvs., pentru a vedea dacă sunteți eligibil

Curățenie

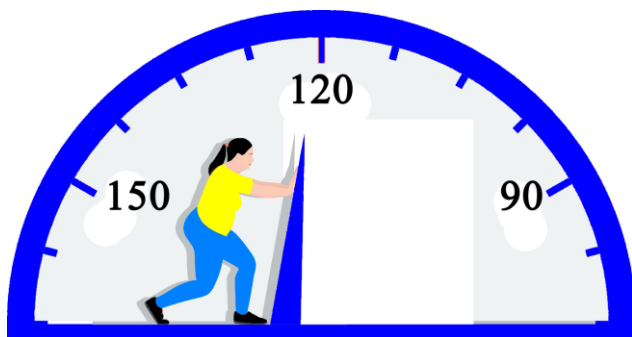
- Mașinile de spălat vase pot face spălarea vaselor mai puțin obositoare. Dar nu sunt grozave pentru toată lumea, deoarece încă mai trebuie umplute și golite
- Dacă locuiți cu alții, împărțiți sarcinile, dacă ați gătit, cereți pe altcineva să clarifice dieta



GESTIONAREA GREUTĂȚII TALE

Viața cu scleroză multiplă poate îngreuna uneori gestionarea greutateii și atât pierderea în greutate, cât și creșterea în greutate pot fi o problemă.

Pierdere în greutate



Problemele de postură, de înghițire, de oboseală și de tremor pot face mai dificilă cumpărăturile pentru mâncare, prepararea sau mâncarea acesteia. Iar apetitul tău poate fi afectat și de stres, anxietate și depresie, precum și de anumite tratamente medicamentoase. Dacă ești afectat în oricare dintre aceste moduri, s-ar putea să descoperi că slăbești.

Dacă este lăsată netratată, pierderea în greutate poate duce la malnutriție. Este posibil să nu observați acest lucru la început, deoarece semnele timpurii ale malnutriției oboseală și slăbiciune musculară pot fi, de asemenea, simptome ale sclerozei multiple.

Dacă descoperiți că pierdeți mult în greutate sau că sunteți deja subponderal, discutați cu medicul dumneavoastră de familie. Există modalități de a trata problemele care ar putea cauza pierderea în greutate. Dacă vi se pare dificil să obțineți suficientă energie și nutrienți, medicul dumneavoastră vă poate sugera să consultați un dietetician. Ei vă pot sfătui cu privire la modalități de a introduce mai mulți nutrienți și energie în dieta dvs. Acest lucru ar putea fi prin adăugarea de calorii și proteine suplimentare la alimente - cunoscut sub numele de „fortifiant”.

Creștere în greutate



Menținerea în formă și sănătoasă poate face mai ușor să faceți față simptomelor sclerozei multiple.

Dar a avea scleroză multiplă poate crea provocări suplimentare cu aceasta. De exemplu, dacă ești mai puțin activ decât ai fost cândva, s-ar putea să descoperi că te îngrășezi atunci când nu vrei.

Unele tratamente medicamentoase, inclusiv steroizi pentru tratarea recăderilor, pot duce, de asemenea, la creșterea în greutate. Și dacă creșteți aportul de lichide, sucul de fructe și băuturile dulci pot fi o sursă mare de calorii.

Stresul, anxietatea și depresia pot determina unii oameni să mănânce confortabil. A face acest lucru ocazional nu este o problemă, dar dacă descoperi că o faci mult, te vei îngrășa. Dacă credeți că mâncarea confortabilă se datorează depresiei, discutați cu medicul dumneavoastră de familie. Depresia este tratabilă.

