



مرکز آموزشی درمانی
۵۱۵ نخبوابی امام رضا (ع)

تغذیه در بیماران M.S



شماره تماس: ۰۳۰-۳۴۲۷۶۳۰۱
شماره فاکس: ۳۴۲۷۶۳۴۴
نشانی الکترونیک:

Admin@IRHK.ir
WWW.IRHK.ir

استفاده از کورتن مستعد پوکی استخوان مصرف حداقل سه واحد لبنیات کم چرب توصیه می شود.

- مصرف نمک در رژیم غذایی ممکن است با ایجاد بیماری های خود ایمنی مانند ام اس در ارتباط باشد. دریافت نمک را محدود کنید.

- انواع میوه ها و سبزی ها به علت داشتن فیبر و مایعات از بیوست پیشگیری می کند و همچنین به علت داشتن آنتی اکسیدان از پیشرفت بیماری جلوگیری می کند.

تداخل غذا و دارو:

- ویتامین B6 با عملکرد نخاع ارتباط دارد. مقدار زیاد پیریدوکسین نباید با فنوباربیتال و فنی توتین مصرف شود زیرا در کنترل تشنج دخالت دارد.
- در صورت درمان با استروئید ها دریافت سدیم را کاهش دهید.



- چربی های مایع شامل روغن کانولا، روغن زیتون، ذرت آفتابگردان و گردو است و به همه افراد توصیه می شود که به جای چربی های جامد از این گروه استفاده کنند.

- تحقیقات نشان می دهد که رژیم غذایی کم چرب باعث کند شدن سیر بیماری می گردد. بنابراین پیروی از یک رژیم غذایی کم چربی در بیماران ام اس بسیار مهم است. برای داشتن یک رژیم غذایی کم چربی به جای غذاهای سرخ شده بیشتر از غذاهای آب پز یا بخارپز استفاده کنید.

- سویا و سایر انواع حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند و به علت محتوای چربی کمتر، املاح معدنی فیبر و اسیدهای آمینه مفید برای بیماران ام اس پیشنهاد می شود.

- ممکن است بیمار برای کاهش دفعات دفع ادرار مایعات کمتر بنوشد که ممکن است موجب عفونت های شدید ادراری گردد، این وضعیت را با توزیع مایعات دریافتی در زمان بیداری و محدودیت دریافت آن قبل از خواب کنترل کنید. جهت جلوگیری از بروز عفونت های مجاری ادرار مصرف CC ۳۰۰ عصاره قره قات (در صورت لزوم کم کالری) توصیه می شود.

- در استفاده از هیچ ماده غذایی افراط و تفریط نشود و میانه روی در مصرف مواد مغذی حفظ شود.

- بهتر است از غلات کامل و سبوسدار مانند نان های سنگک، نان جو و نان های سبوسدار استفاده شود چرا که استفاده از غلات کامل به دلیل داشتن فیبر نه تنها به کنترل وزن کمک می کند بلکه مانع بیوست نیز می شود.

- این بیماران به علت کم تحرکی ناشی از بیماری و

تعریف اسکروز چندگانه (MS)

یک بیماری مزمن سیستم عصبی مرکزی که در آن پوشش میلین ها دچار آسیب می شود و به وسیله سیستم ایمنی خود مورد حمله قرار می گیرد.

علائم:

علائم اولیه این بیماری بسیار خفیف بوده و عبارتند از: سرگیجه و عدم تعادل، خستگی، ضعف دست و پا، التهاب اعصاب چشمی، بی حسی یا سوزش موضعی، درد شدید در ناحیه صورت، نقص در بینایی شامل تار شدن و یا دو بینی است. با پیشرفت بیماری سایر علائم نیز بروز می کنند که از آن جمله می توان به مشکلات روده و مثانه، دردهای مزمن مانند درد کمر و ماهیچه ها، افسردگی، اسپاسم یا گرفتگی ماهیچه ها که ممکن است بسیار دردناک باشد، فلج، ناتوانی جنسی، صحبت کردن به طور نامفهوم، مشکل در بلع، مشکل در تفکر و عملکرد حافظه، از دست دادن بینایی و نابینایی کامل اشاره کرد.

شیوع:

این بیماری در بالغین جوان بین ۲۰ تا ۴۰ سال شایع تر بوده و میزان ابتلا در زنان دو برابر مردان است. میزان شیوع آن ۲/۵ میلیون نفر در کل جهان است.

علل ابتلا:

- ۱- کمبود ویتامین D در این افراد
- ۲- عوامل مربوط به ژنتیک و وراثت
- ۳- عامل ایمنی
- ۴- عامل ویروسی

درمان:

اگر چه هنوز درمان قطعی برای بیماری ام اس پیدا نشده است اما درمان هایی که سبب تخفیف علائم بیماری می شوند شامل:

- ۱- درمان دارویی
- ۲- توانبخشی
- ۳- تغذیه مناسب در این افراد

نکات تغذیه ای:

استفاده از یک رژیم غذایی سالم و صحیح در بیماران مبتلا به ام اس اهمیت زیادی دارد. مطالعات نشان داده است که رژیم غذایی مناسب به ویژه اگر در مراحل ابتدایی بیماری شروع شود باعث کند شدن سیر بیماری در دراز مدت می شود.

- تنوع غذایی در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد.
- از آنجایی که ویتامین D باعث بهبود عملکرد مغز شده و مانع گسترش بیماری های خود ایمنی می شود، توصیه می شود که از غذاهای دریایی بیشتر استفاده شود. همچنین مصرف مکمل ویتامین D نیز مفید است.
- مطالعات ثابت کرده اند که چربی های حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ باعث تخفیف بیماری ام اس می شوند. این اسیدهای چرب در روغن کبد ماهی و ماهی آزاد و ساردین و همچنین گردو و بذر کتان و روغن کانولا وجود دارد.
- مقدار کافی ویتامین C و مولتی ویتامین ها، به خصوص ویتامین های گروه B را تأمین کنید. تأمین ویتامین E نیز مفید است.
- از لبنیات و گوشت های کم چربی استفاده کنید امعاء و احشاء مانند مغز و دل و قوه و همچنین دسرهای چرب که دارای خامه یا کره هستند را مصرف نکنید.
- مصرف گزنه دوپایه، آناناس، مویز، گل مغربی و خرفه به مبتلایان به MS توصیه می شود.



