



Multipla skleroza in prehrana



Telesna dejavnost, uživanje uravnotežene prehrane in ohranjanje zdrave telesne teže so ključne sestavine za dobro zdravje. To dejstvo velja za vse nas.

Zdrav način življenja vam bo pomagal, da se boste počutili bolje, premagali simptome utrujenosti in izboljšali svoje splošno dobro počutje.

V tej knjižici boste našli nekaj napotkov o zdravi prehrani in prehrambnih navadah ljudi, ki tako kot vi živijo z MS. Obstajajo tudi strokovnjaki, kot so dietetiki in registrirani strokovnjaki za prehrano, ki jih lahko prosite za strokovni nasvet.

Multipla skleroza in prehrana

Mi bo posebna dieta pomagala pri multipli sklerozi?¹

Hrana na naše telo deluje kot gorivo, saj nam zagotavlja energijo. Na splošno za vse nas veljajo enaka osnovna prehrabna priporočila.

Za multiplo sklerozo ni nobenega posebnega prehrabnega priporočila, zato se je dobro izogibati »posebnim« načinom prehrane, ki niso bili medicinsko dokazani.

Obstaja možnost, da boste našli številne informacije o posebnih načinih prehranjevanja za multiplo sklerozo, in množica informacij vas lahko popolnoma osupne ali zmede. Najbolje je, če se držite uravnoveženega načina prehranjevanja, ki vam ustreza.

»Ko sem ugotovila, da imam multiplo sklerozo, sem popolnoma spremenila svoj odnos do hrane. Zdaj na hrano gledam kot na del svojega zdravljenja in dobrega počutja. Uživanje zdrave in sveže polnovredne hrane resnično napolni telo z energijo, kar mi pomaga pri obvladovanju določenih simptomov, kot so utrujenost in težave s koncentracijo ter spominom.«

- Lili M.

Moram spremeniti svoj način prehranjevanja?¹

Sprememba v načinu prehranjevanja multiple skleroze ne bo pozdravila ali zaustavila, zdrav način prehranjevanja pa vam bo morda pomagal, da se boste dnevno počutili bolje in da boste lahko bolj obvladovali simptome multiple skleroze.

Poskrbite, da boste uživali v uravnoveženem načinu prehranjevanja, ki vam zagotavlja potrebne vitamine, hranilne snovi in kalorije, ki bodo ustrezali vašim potrebam po energiji in telesni pripravljenosti. V naslednjem poglavju lahko preberete več o tem, kaj sestavlja uravnoveženi način prehranjevanja.



Bo določena vrsta hrane sprožila pojav mojih simptomov multiple skleroze?

Vsak posameznik je različen, zato je najbolje, da spoznate lastno telo. Bodite pozorni na hrano, za katero opazite, da sproži pojav vaših simptomov multiple skleroze. Takšna hrana je lahko za vsakega posameznika različna, morda pa ne boste opazili nobene takšne hrane.

NE POZABITE

Če se ne prehranujete primerno, se bodo morda poslabšali določeni simptomi vaše multiple skleroze, kot so večja utrujenost, oslabeledost okončin ali celotnega telesa in težave s prebavo.

Zdrava prehrana

Kaj vsebuje uravnotežen način prehranjevanja?²

Uravnotežen način prehranjevanja sestoji iz različnih skupin živil. Zaradi hranilnih snovi, ki jih vsebujejo, se moramo pogosteje prehranjevati z živil, ki spadajo v določeno skupino živil, kot pa z živil, ki spadajo v druge skupine živil. Potrudite se, da boste živila iz vsake skupine živil uživali skladno z naslednjimi razmerji. Ustrezno ravnovesje poskusite doseči vsak dan.



Sadje in zelenjava:

- Dober vir vitaminov, mineralov in vlaknin
- Poskusite pojesti vsaj 5 porcij dnevno
- Izberite lahko med svežim, zamrznjenim, konzerviranim, posušenim ali iztisnjenim sadjem in zelenjavo



S škrobom bogata hrana (krompir, kruh, riž, testenine):

- Dober vir energije
- Izberite polnozrnate različice, ki vsebujejo veliko vlaknin
- Izogibajte se pecivu, polnemu sladkorja



Mlečni izdelki in nadomestki (mleko, jogurt, sir):

- Dober vir kalcija, beljakovin in določenih vitaminov
- Izberite možnosti z nizko vsebnostjo maščobe in z manj sladkorja
- Med nadomestke mlečnih izdelkov spadajo izdelki iz soje ali oreščkov



Meso, ribe, jajca, tofu:

- Dober vir beljakovin, vitaminov in mineralov
- Izberite pusto meso in jejte manj rdečega mesa in predelanih mesnih proizvodov
- Stročnice (fižol, grah in leča) so dobra izbira, saj vsebujejo veliko vlaknin in malo maščobe



Olja in maščobe (olja za kuhanje, maslo, namazi):

- Zaradi visoke energetske vrednosti jih je treba jesti v majhnih količinah
- Naravne maščobe so bolj zdrave od predelanih maščob

Priboljški (čokolada, torte, brezalkoholne pijače z veliko sladkorja, čips):

- Vsebujejo veliko maščob, soli in sladkorja
- Za našo prehrano niso bistvenega pomena, zato jih jejte manj pogosto in v majhnih količinah



Voda:

Ne pozabite, da morate vsak dan piti dovolj vode in ostati primerno hidrirani

Kako lahko poskrbim za zdrave nadomestke? ³⁻⁶

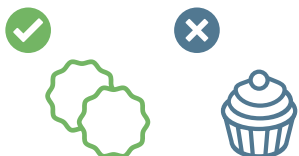
Če želite ostati zdravi, se izognite uživanju predelane hrane z visoko vsebnostjo nasičenih («nezdravih») maščob in prečiščenega sladkorja, kot sta ocvrta hrana in pakirano pecivo.

Izberite raje bolj zdrave možnosti, ki bodo bolj vplivale na vaše telo:

- Po možnosti se odločite za lahko prebavljivo hrano z visoko vsebnostjo hranilnih snovi: Namesto ocvrtega krompirčka izberite solato, namesto kofeinskih napitkov ali gaziranih pijač pa sveže sadne sokove.



- Če jeste v restavraciji, izberite na žaru pečeno hrano in ne ocvrte, jedem pa ne dodajajte soli. Če se vam mudi, s seboj vzemite polnozrnatne krekerje, riževe vafle ali sadje in oreščke, saj gre za zdrav in priročen prigrizek.



- Nenasičene maščobe so boljše od nasičenih in trans maščob. Najdemo jih v mastnih ribah, ekstra deviškem oljčnem olju, avokadu, oreščkih in semenih. Omejite vnos hrane z visoko vsebnostjo nasičenih ali trans maščob, kot je predelano meso in ocvrta hitra hrana.



NE POZABITE

Zdrav način prehranjevanja sestavlja veliko svežega sadja, zelenjave, pustih beljakovin, zdravih maščob in vlaknin (npr. polnozrnatne hrane), ne pozabite pa, da si lahko tu in tam seveda privoščite prigrizek.

KAJ JE TREBA UPOŠTEVATI

- Zaužiti morate toliko kalorij, kot jih potrebujete za dovajanje »goriva« svojemu telesu, obenem pa mora vaša teža ostati v zdravih mejah.
- Nekatere jedi, kot so enolončnice in sendviči, so kombinacija različnih skupin živil.



Način prehranjevanja in telo

Kako lahko poskrbim za ohranjanje zdrave telesne teže?⁷

Pomembno je, da vnos hrane uravnotežite s telesno dejavnostjo, kar vam bo pomagalo pri vzdrževanju zdrave telesne teže.

- Če je vaša telesna teža prenizka, poskusite vsak dan redno jesti več manjših obrokov, pred obroki počivajte in izberite hranljive prigrizke, kot so jogurt, oreščki in sadje.
- Če je vaša telesna teža previsoka, jo poskušajte nadzorovati z omejevanjem velikosti porcij, znižajte pa tudi količino sladke hrane, ki jo zaužijete. Tovrstna hrana lahko povzroči povišanje telesne teže, odvečna telesna teža pa lahko poviša stopnjo utrujenosti, povezano z multiplo sklerozo.

Telesno težo lahko nadzorujete tudi z redno telesno vadbo.

Obstajajo določene vrste hrane, ki lahko pomagajo pri vnetju?¹

Vnetje je pri multipli sklerози pomemben dejavnik, saj je povezan z napredovanjem in simptomi bolezni. Čeprav ni trdnih dokazov o tem, da lahko način prehranjevanja upočasni napredovanje multiple skleroze ali prepreči zagone, lahko hranilne snovi, ki jih uživате, vnetje poslabšajo ali pa izboljšajo.

Domneva se, da nezdrave maščobe in visoka raven soli v hrani slabo vplivajo na zdravje srca in vnetje. Lahko pa tudi poslabšajo simptome multiple skleroze, kot so utrujenost, depresija in bolečine. Enako velja tudi za sladko in predelano hrano.

Sadje in zelenjava, naravne maščobe in hrana z visoko stopnjo vlaknin lahko naravno delujejo protivnetno in vam pomagajo pri zmanjšanju vnetja.

Poskusite v svoj način prehranjevanja vključiti čim več takšne hrane.



Obstajajo določene vrste hrane, ki lahko izboljšajo delovanje možganov?⁸

Pri bolnikih z multiplo sklerozo se pojavljajo simptomi, ki lahko vplivajo na njihov um in razmišljanje, kot so težave s koncentracijo in izguba spomina.

Določene vrste hrane, ki jih poznamo pod imenom »hrana za možgane«, so povezane z boljšim delovanjem možganov. Čeprav hrana za možgane ne bo preprečila sprememb, do katerih prihaja v vaših možganih, pa je polna možganom prijaznih hranilnih snovi, kot so vitamin K in naravne maščobe.

Najboljša hrana za možgane so zelena listnata zelenjava, mastne ribe, jagodičevje in oreščki.

»Ko sem spremenila način prehranjevanja in začela jesti bolj zdravo, sem odkrila, da pravzaprav obožujem kuhanje, česar prej nisem vedela. Zdaj rada raziskujem nove jedi in kuham za tiste, ki jih imam rada, kar blagodejno vpliva tudi na moje duševno zdravje.«

- Lili M.

Kako na multiplo sklerozo vpliva vitamin D?^{7,9,10}

Vitamin D vašemu telesu pomaga pri vsrkavanju kalcija in tako krepi vaše kosti, lahko pa tudi pozitivno vpliva na imunski sistem. Pomembno je, da se prepričate, da imate dovolj vitamina D.

Raziskave kažejo, da je nizka vsebnost vitamina D v telesu povezana z višjo verjetnostjo za zagone in s poslabšanjem prizadetosti oseb z multiplo sklerozo.

Kje lahko dobim vitamin D?¹¹

Glaven vir vitamina D v naših telesih je sonce. Preveč sonca pa lahko pri nekaterih ljudeh zaradi občutljivosti na toploto poslabša določene simptome multiple skleroze.

Vitamin D lahko v naravi najdemo v določenih vrstah hrane, kamor spadajo tudi mastne ribe in jajčni rumenjaki. Nekaterim vrstam hrane se dodaja vitamin D. Imenujemo jih »obogatena živila«, mednje pa spada denimo ovsena kaša.

Ker pa je dovolj vitamina D težko pridobiti le s hrano, nekateri ljudje jedo tudi prehranska dopolnila, ki jim pomagajo pri ohranjanju zaloge vitamina D v telesu.

KAJ JE TREBA UPOŠTEVATI

Pri zdravniku preverite vrednosti vitamina D v svojem telesu, saj boste še posebno pozimi morda morali poleg zdravil za obvladovanje multiple skleroze jemati tudi vitamin D.

Bo uživanje alkohola vplivalo na mojo multiplo sklerozo?

Če uživate alkohol, to počnite v zmernih količinah. Pri zdravniku preverite, ali alkohol vpliva na katero od zdravil, ki jih jemljete.

Priprava obrokov

Obstajajo nasveti, s katerimi bo priprava obrokov preprostejša? ^{4,7,12}

Nakupovanje živil, priprava jedi in podobna opravila bodo od vas morda zahtevala več načrtovanja, lahko pa bodo tudi trajala dlje. Obstajajo pa določeni nasveti, s katerimi si jih lahko olajšate:



Uporabljajte storitve za dostavo živil



Hrano pripravljajte po preprostih, zdravih receptih z manj sestavinami



Pripravite vse sestavine, še preden začnete kuhati



Kupujte vnaprej narezano sadje in zelenjavo ter solato v vrečki



Zamrznite sestavine, ostanke in odvečne porcije



KAJ JE TREBA UPOŠTEVATI

Namesto cvrtja hrano raje kuhajte, pecite ali pripravite v loncu za počasno kuhanje, saj boste tako porabili manj olja.

Obstajajo načini, s katerimi lahko prilagodim svojo kuhinjo in si tako olajšam kuhanje?

Morda bi bilo dobro, da svojo kuhinjo prilagodite tako, da boste v njej lahko varneje in udobneje pripravljali obroke. Pripravili smo nekaj uporabnih nasvetov:



Kuhinjo opremite z orodji, kot so mešalniki, in priročnimi napravami, ki vam bodo pomagale skrajšati čas priprave. Mikrovalovna pečica je prav tako priročna.



Če bo kuhinja organizirana in če bo v njej vse preprosto dostopno, bo kuhanje manj stresno.



Da vam v kuhinji med kuhanjem ne bo prevroče, odprite okno in prižgite ventilator.



Po možnosti obroke pripravljajte sede.



NE POZABITE

Če imate težave s pripravljanjem obrokov, jih poskusite pripraviti v družbi - prosite prijatelja ali družinskega člana, naj se vam pridruži.

Uporabni nasveti za zdravo prehrano

Obstajajo uporabni nasveti za zdravo prehrano za ljudi z multiplo sklerozo? ^{5,7,12}



Uživajte redne obroke

- Ves dan redno uživajte uravnotežene in zdrave obroke
- Med obroki naj ne preteče preveč časa
- S seboj vzemite zdrave prigrizke, ki vas bodo napolnili z energijo čez dan



Pijte veliko vode

- Vsak dan poskusite popiti vsaj 6 kozarcev negazirane vode in tako poskrbite za hidracijo telesa, količino vode pa prilagodite glede na svoje simptome



V kuhinji pripravite zdrave zaloge

- Osredotočite se na sadje in zelenjavo, puste beljakovine ter polnozrnatno hrano
- Izberite zdrave, naravne maščobe
- Omejite količino nezdravih maščob, soli in predelanih ali rafiniranih živil, ki jih pojedete



Obroke pripravljajte vnaprej

- Da bi bilo kuhanje čim manj stresno, pripravite večje porcije in jih zamrznite, da jih boste lahko pojedli pozneje



Izogibajte se posebnim načinom prehranjevanja

- Posebne diete ne bodo ozdravile multiple skleroze. Najboljši so zdravi, uravnoteženi načini prehranjevanja.
- Upoštevajte prehranske nasvete strokovnjakov, s katerimi ste se posvetovali.



Pazite na ustrezno količino vitamina D

- Pomembno je, da dobite dovolj vitamina D
- Vitamin D lahko naravno dobite z določenimi živili, na voljo pa vam je tudi v obliki prehranskih dopolnil



Pazite na zdravo telesno težo

- Če je vaša telesna teža prenizka ali previsoka, to slabo vpliva na vaše zdravje
- Telesna vadba in zdravo prehranjevanje vam bosta pomagala ohranjati zdravo telesno težo



Prilagodite svojo kuhinjo

- Poskrbite za ustrezne spremembe, da bo vaš prostor za kuhanje udoben in priročen



Če uživate alkohol, to počnite v zmernih količinah

- Pri zdravniku preverite, ali alkohol vpliva na vašo zdravila



Postavite si cilje

- Če si postavite cilje in jim sledite, ne boste izgubili motivacije

Viri in podpora

Kje lahko najdem hitre in preproste recepte za zdrave obroke?

Ni treba, da priprava zdravih in hitrih obrokov traja dolgo. Prav tako pa ne potrebujete veliko sestavin. Obstajajo številni recepti za slastne, uravnotežene obroke z malo sestavinami, ki jih lahko pripravite v manj kot 30 minutah.

Za preproste in okusne recepte si oglejte naslednje spletne strani:

www.kulinarika.net

www.okusno.je

www.obliznirste.si

www.dobertek.com

www.mojirecepti.com

www.skuhaj.si

Kateri strokovnjaki mi lahko pomagajo?

Nasvete o zdravi prehrani in načinih prehranjevanja vam lahko zagotovijo različni strokovnjaki. Morda vam vsi omenjeni strokovnjaki niso na voljo, vseeno pa lahko na tej strani poiščete nasvete o tem, kdo in kako vam lahko pomaga.

V za to namenjene prostorčke vpišite njihove informacije o stiku in jih tako priročno shranite na enem mestu:

MS medicinska sestra

Nasveti glede morebitnih težav ali vprašanj

Zdravnik

Nasveti glede morebitnih težav ali vprašanj

Dietetik ali registrirani strokovnjak za prehrano

Nasveti glede načina prehranjevanja in zdravega načina življenja

VIRI:

1. MS Trust. Healthy eating. Available from: www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/healthy-eating Accessed September 2019.
2. NHS. Eatwell Guide. Available from: www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide Accessed September 2019.
3. National Multiple Sclerosis Society. Is there an MS diet? Available from: www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Documents/Momentum/momentum_fall08_msdiet.pdf Accessed September 2019.
4. MS Trust. Diet and symptoms. Available from: www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/diet-and-symptoms Accessed September 2019.
5. NHS. Healthy food swaps. Available from: www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-food-swaps Accessed September 2019.
6. NHS. Fat: the facts. Available from: www.nhs.uk/live-well/eat-well/different-fats-utrition/#saturated-fat-guidelines Accessed September 2019.
7. MS Society. Diet and nutrition. Available from: www.mssociety.org.uk/care-and-support/resources-and-publications/publications-search/diet-and-nutrition-booklet Accessed September 2019.
8. Harvard Healthy Publishing – Harvard Medical School. Foods linked to better brainpower. Available from: www.health.harvard.edu/mind-and-mood/foods-linked-to-better-brainpower Accessed September 2019.
9. MS Trust. Vitamin D. Available from: www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/vitamin-d Accessed September 2019.
10. Alharbi F. Update in vitamin D and multiple sclerosis. *Neurosciences (Riyadh)*. 2015;20(4):329-335.
11. NHS. The new guidelines on vitamin D - what you need to know. Available from: www.nhs.uk/news/food-and-diet/the-new-guidelines-on-vitamin-d-what-you-need-to-know Accessed September 2019.
12. National Multiple Sclerosis Society. Prepare your own meals. Available from: www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Library-Education-Programs/You-CAN/Prepare-Your-Own-Meals Accessed September 2019.

Pregled in recenzija: izr. prof. dr. Saša Šega Jazbec, dr. med., spec. nevrologije.
Izdajo brošure je omogočilo podjetje Biogen Pharma d.o.o. v sodelovanju z
Združenjem multiple skleroze Slovenije.

Dodatne informacije:



www.multipla-skleroza.si



združenje multiple skleroze
slovenije

Združenje multiple skleroze Slovenije

Maroltova ulica 14, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 568 72 97, www.zdruzenje-ms.si



Biogen

Biogen Pharma d. o. o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija

tel.: 01 511 02 90, 01 888 81 07, faks: 01 511 02 99

Datum priprave materiala: april 2020, Koda: Biogen-51672