

به نام خدا

تغذیه و MS



انجمن مولتیپل اسکلروز ایران
ام اس



معاونت امور فرهنگی و اجتماعی منطقه ۱

<< مرکز خدمات اجتماعی >>



انجمن ام اس ایران

تیرماه ۱۳۹۱

قرآن کریم _ سوره مبارکه شعرا آیات ۸۰-۷۸ :

می پرستیم خدایی را که مرابیا فرید و به راه راست

هدایت فرموده، همان خدایی که مرا غذا می دهد و سیرابم

می کند، همان خدایی که چون بیمار شوم مرا شفا می دهد

انجمن ام اس ایران آماده دریافت کمکهای نقدی

و غیر نقدی شما نیکوکاران گرامی

می باشد

شماره حساب بانک صادرات ۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

قابل پرداخت در کلیه شعب بانک صادرات

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی،

خیابان شمس، پلاک ۳۵

تلفن: ۸-۶۶۹۵۱۱۸۷ ، ۹-۶۶۹۵۳۹۰۷

فکس: ۶۶۴۹۹۵۱۴

کد پستی: ۱۴۱۶۸۶۴۷۳۱

پست الکترونیکی انجمن (ایمیل):

info@iranms.ir

وب سایت انجمن: www.iranms.ir

سالاد بخورید. همچنین چند بار در هفته از غذاهایی که در طبخ آنها از حبوبات بکار رفته است (مثل عدسی، خوراک لوبیا، آش، آبگوشت، عدس پلو و) استفاده کنید.

هر واحد لبنیات معادل یکی از مغادیر زیر است.

۱ لیوان شیر، ۳/۴ لیوان ماست، ۲ لیوان دوغ رقیق، ۳ قاشق غذا خوری کشک

افزایش وزن می تواند مشکلات متعددی برای شما ایجاد کند که از جمله آنها می توان به افزایش احتمال بروز فشار خون بالا، بیماری های قلب و عروق و دیابت اشاره کرد. عوامل دخیل در افزایش وزن: کاهش فعالیت بدنی، استفاده از غذاها و تغذات پر انرژی و دارای مواد مغذی اندک. مواردی که بهتر است در نظر داشته باشید. بیشتر از مواد غذایی که غنی از مواد مغذی هستند و انرژی کمتری دارند استفاده کنید. سعی کنید در وعده های غذایی اصلی از شکلی که در بشقاب غذایی سالم گفته شد استفاده کنید. همچنین در میان وعده ها می توانید میوه ها (خشک یا تازه)، آجیل، پنیر کم چرب و غلات صبحانه پرفیبر مصرف کنید. از جمله مشکلات رایج دیگر در افراد مبتلا به MS می توان به عفونت های ادراری اشاره کرد. دریافت کافی مایعات و استفاده از آب زغال اخته یا مکمل آن به کنترل عفونت های ادراری کمک می کند. بهتر است برای تأمین مایعات کافی بیشتر از آب استفاده کنید. و مصرف نوشیدنی هایی که حالت مدر دارند (مثل چای و قهوه) را محدود کنید.

دکتر سوده رزاقی

دکترای تغذیه و رژیم درمانی

مقدمه

بیماری MS احتمال بروز برخی مشکلات مثل خستگی، یبوست، عفونت های ادراری، افزایش وزن و پوکی استخوان را افزایش می دهد. خوشبختانه داشتن تغذیه مناسب نه تنها به حفظ سلامت عمومی شما کمک می کند، بلکه احتمال بروز مشکلاتی که ذکر شد را نیز کاهش می دهد. در ادامه به برخی از مشکلات شایع در افراد مبتلاء به MS و نقش چشمگیر تغذیه در پیشگیری و کاهش شدت این مشکلات اشاره شده است.

خستگی

یکی از شایع ترین مشکلاتی که افراد مبتلاء به MS از آن شکایت دارند خستگی است. خستگی تقریباً تمام جنبه های زندگی روزانه فرد را تحت الشعاع قرار می دهد. عواملی که در ایجاد خستگی دخیل هستند: تغذیه نامناسب، دریافت ناکافی مایعات، فقر آهن، دریافت کم غذاهای غنی از امگا ۳ و کمبود روی، سلنیم و B12 مواردی که بهتر است در نظر داشته باشید: داشتن رژیم غذایی متعادل، برای داشتن رژیم غذایی متعادل تلاش کنید تمام گروههای غذایی که در شکل زیر آمده است در طول روز استفاده کنید.

بشقاب غذایی سالم

بخصوص سعی کنید غذاهای غنی از آهن را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید. از جمله غذاهای غنی از آهن می توان به مرغ، ماهی، بوقلمون، انواع حبوبات (عدس، لوبیا، نخودو ..) و برخی از سبزیجات اشاره کرد. در جدول زیر نام برخی از غذاهای غنی از آهن آمده است. گنجاندن منابع غذایی غنی از امگا ۳ مانند ماهی، آجیل ها، و دانه های روغنی و روغن زیتون در برنامه غذایی نیز می تواند به کاهش احساس خستگی کمک کند. در MS ممکن است به علت مشکلات سیستم ایمنی دفع مواد زائد و سمی به درستی صورت نگیرد. تأمین کافی ویتامین D، سلنیم و روی به بهبود فعالیت سیستم ایمنی بدن و دفع مواد زائد کمک می کند. نام مواد غذایی غنی از ویتامین D، روی و سلنیم در ادامه آمده است.

ویتامین D	آهن	روی
ماهی سالمون	غلات صبحانه غنی شده با آهن	جوانه گندم
شیر غنی شده با ویتامین D	جگر گاو	گوشت گاو

ماهی ساردین	لوبیا	گوشت بوقلمون
جگر مرغ	جوانه گندم	لوبیا
زرده تخم مرغ	گوشت گاو	بادام زمینی
جگر گاو	برگه زرد آلو	شیر
	جو دو سر	گوشت مرغ
	اسفناج	گردو
	پودر کاکائو	تخم مرغ
	نخود سبز	ماهی سالمون
	نان گندم سبوس دار	

منابع غذایی از آهن، روی و ویتامین D به ترتیب مقدار

شایان ذکر است که برای تأمین ویتامین D از طریق آفتاب باید دستها تا آرنج و صورت روزانه به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیرند. با توجه به اینکه منابع غذایی غنی از ویتامین D اندک هستند و چندان در

دسترس نیستند، استفاده از مکمل ویتامین D توصیه می شود.

سلنیم	ویتامین B12
ماهی سالمون	جگر گاو
جوانه گندم	تن ماهی
تخم آفتاب گردان	گوشت گاو
گوشت گاو	پنیر محلی گوسفندی
گوشت مرغ	شیر کم چرب
نان گندم سبوس دار	غلات صبحانه
تخم مرغ	
شیر	
پنیر چدار	

منابع غذایی غنی از سلنیم و ویتامین B12 به ترتیب مقدار

بدن به ۶-۸ لیوان مایعات در طول روز نیاز دارد که با توجه به درصدی که از سبزیجات، میوه ها و غذاها تأمین می شود، سعی کنید روزانه حداقل بین ۴-۶ لیوان مایعات بویژه آب بنوشید. از مصرف مواد غذایی زیر پرهیزید.

نوشیدنی هایی که مقدار زیادی قند دارند (مثل نوشابه ها) منجر به افزایش سریع ولی موقت قند خون می شوند و به افزایش انرژی شما برای مدت طولانی کمک نمی کنند. مصرف فست فود و تنقلاتی مانند چیپس و پفک را به حداقل برسانید. این مواد غذایی صرفاً تأمین کننده انرژی

هستند و به تأمین کافی مواد مغذی مورد نیاز بدن کمک نمی کنند. به علاوه این غذاها مقدار زیادی چربی اشباع و ترانس دارند. بدن برای سوزاندن این چربی ها به مقدار زیادی انرژی نیاز دارد که می تواند خستگی را تشدید کند. افزایش احتمال پوکی استخوان در MS احتمال پوکی استخوان افزایش می یابد.

عواملی که در ایجاد پوکی استخوان دخیلند: کاهش میزان فعالیت بدنی، استفاده از داروهای کورتیکواستروئیدی، دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D، سیگار کشیدن، تغییرات هورمونی که پس از یائسگی اتفاق می افتد.

مواردی که بهتر است در نظر داشته باشید:

از غذاهایی که غنی از ویتامین D هستند استفاده کنید و اگر بیش از ۵۰ سال دارید ۴ واحد لبنیات در روز مصرف کنید. منظور از هر واحد لبنیات در جدول زیر آمده است ورزش کنید. درباره نوع، شدت و مدت ورزشی که می تواند به حفظ سلامت استخوان های شما کمک کند با پزشک خود مشورت کنید.

هر واحد میوه معادل یکی از مقادیر نام برده زیر می باشد. بطور کلی یک واحد میوه شامل یک میوه تازه متوسط یا کوچک، نصف لیوان کمپوت خانگی بدون شکر یا آب میوه

یبوست

یبوست می تواند احتمال بروز بیماری های کولون (روده بزرگ) را افزایش دهد. عوامل دخیل در ایجاد یبوست: داشتن فعالیت بدنی کم، رژیم غذایی ناسالم، دریافت ناکافی مایعات و فیبر خوراکی مواردی که بهتر است در نظر داشته باشید: فعالیت بدنی خود را افزایش دهید (شامل فعالیت های روزانه و ورزش). به اندازه کافی مایعات بنوشید. همچنین سعی کنید از مواد غذایی پر فیبر بیشتر استفاده کنید. مصرف روزانه ۲۵-۳۰ گرم فیبر خوراکی برای کاهش یبوست توصیه شده است. برای تأمین این مقدار فیبر خوراکی کافی است از نانهای سبوس دار مثل جو استفاده کنید. روزانه ۲-۳ واحد میوه مصرف کنید (منظور از یک واحد میوه در جدول زیر آمده است) و با ناهار، شام و صبحانه سبزی خوردن و