

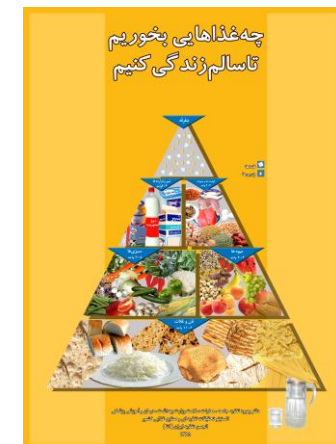
اهمیت رژیم درمانی برای بیماری MS :

- ایجاد توانایی در افراد برای اداره کردن مشکلات معمول در این بیماری از قبیل خستگی، بی اختیاری، یبوست و...
- کمک به آنها به منظور جلوگیری از تشدید علائم

اثر و خواص برنامه غذایی مناسب :

مواد غذایی علاوه بر رساندن انرژی اولیه به بدن موجب حفظ عملکرد مناسب و تقویت دستگاه های مختلف (دستگاه ایمنی ، قلب و عروق، اعصاب و...) می شوند که نتیجه آن احساس خوب بودن و قرار گرفتن در وضعیت روحی و جسمی مطلوب است که این عملکرد در بیماری های مزمن اهمیت مضاعفی پیدا می کنند.

برنامه غذایی باید تنظیم شده و شامل مواد مورد نیاز باشد (مغذی و مطلوب) پس باید قبل از خرید فهرست کلیه احتیاجات خود را از نظر نوع و مقدار ارقام مورد نیاز تهیه کنید.



1

مصرف مناسب و به اندازه ویتامین های لازم مانند ویتامین های C (انواع مرکبات ، فلفل ، سیب زمینی و...) ، E (انواع روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان و ذرت و جوانه گندم، کلم بروکلی و انواع مغزها...) و گروه B بخصوص اسید فولیک و B12 و املاح معدنی چون منگنز ، منیزیم ، مولیبدن ، سلنیم و روی نیز در حفظ سلامتی بیماران ضروری می باشد و در عین حال مصرف زیاد و نابجای ویتامین هایی چون A (سبزیجات و میوه جات زرد و نارنجی) و B6 می تواند خطرناک باشد.

اصول معمول رژیم درمانی:

1. مصرف پروتئین در حد مناسب
2. استفاده از روغن های ضد التهابی مانند :مغزها ، دانه ها و ماهی آب های سرد
3. استفاده از سبزیجات نارنجی، زرد و سبز تیره
4. مصرف غلات کامل از قبیل گندم کامل ، برنج قهوه ای ، جوی دوسر و ذرت کامل



2

بایدها ونبایدهای مصرف موادغذایی در رژیم توصیه شده به بیماران ام اس:

توصیه به مصرف :

- چربی های محدود و انتخاب شده (چربی های دارای Omega3,Omega6 مانند روغن زیتون و کانولا)
- میوه ها و سبزی های تازه و تمیز (سبزی های دارای برگ سبز پررنگ مانند جعفری ، گشنیز،اسفناج و...)
- جوانه دانه ها خصوصا (دانه یونجه) که باید موقع شروع به جوانه زدن میل شوند.
- پودر جلبک آب های تازه (بصورت بسته بندی شده در برخی فروشگاه ها موجود است).
- مایعات : آب تازه و تصفیه شده 2 لیتر (8لیوان) در روز، سایر چای های گیاهی (به جای چای معمولی) و آبمیوه طبیعی خانگی بدون شکر .

مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D مانند لبنیات کم چرب ، انواع کلم ها، کنجد،بادام ، گردو و...همچنین قرارگرفتن در معرض نور کافی خورشید به طور مستقیم و...

3

تغذیه در بیماران ام اس



دانشگاه علوم پزشکی ایران



واحد تغذیه و رژیم درمانی مرکز آموزشی درمانی شفاپنجاب
تنظیم: نسرين قنبری. کارشناس تغذیه و رژیم درمانی



آدرس: تهران. خیابان بهارستان. خیابان مجاهدین اسلام. جنب
مجلس شورای اسلامی. بیمارستان شفاپنجاب

تلفن: 425 - 33542000

اجتناب از مصرف:

- غذاهای چرب خصوصا گوشت های چرب و تمام چربی های با منشا حیوانی.
- فرآورده های لبنی پرچرب.
- سس های مایونز و تمامی سس های دارای چربی زیاد.
- غذاهای بسیار شیرین، کیک ، بیسکویت، شیرینی ، آبنبات.
- غذاهای حساسیت زا مثل تخم مرغ ، شیر ، سیب زمینی، گوجه فرنگی ، بادمجان، مخمرها ، نان گندم و شکر، برخی از میوه ها (بسته به واکنش بیمار) ، مواد غذایی با رنگ های افزودنی (نوشابه ها، ژله ، آبنبات و...) و یا مواد نگهدارنده (کنسروها) ، ادویه ، تمام میوه ها و سبزی هایی که خوب شسته نشده اند یا با افزایش دهنده های رشد(هورمون) تغذیه شده اند. (سموم باقی مانده روی آنها می تواند سمی و حساسیت زا باشد).
- بیماران باید با دقت به برنامه غذایی روزانه خود ، غذاهای حساسیت زا را شناخته و آن ها را حذف کنند.
- از مصرف قهوه ، الکل ، کولا و چای نیز اجتناب شود.

• زغال اخته

علت اکثر بیماری های ناتوان کننده در بخشی است که سبب فقر در لیگاند آهن بدن می شود که باعث تولید سموم خطرناک می شوند. این مواد سمی رادیکال های هیدروکسیل نام دارد و سبب بیماری دژنراتیو(تخریب تدریجی سلولهای عصبی) در نقاط مختلف بدن است.

زغال اخته حاوی تانن و اسیدهای آلی، آنتوسیانین ها به ویژه از خانواده فلاون ها و ایزوفلاون ها، کاروتنوئیدها و آنتی اکسیدان ملاتونین است که سبب مقاومت بدن در مقابل رادیکال های آزاد می شود.

• توت فرنگی

به علت داشتن ویتامین های A، B، C و مواد معدنی: آهن، کلسیم ، فسفر، منیزیم، آهک، ید و برم در رشد و نمو و فعالیت سلول های مغزی ، ترمیم بافت ها و حفظ سلامتی بدن اثر بسیار مفیدی دارد.

• کندر

گیاه کندر اثر ضد التهابی دارد و باعث کاهش درد دست و زانوی افراد مسن و فعالیت بیشتر آن ها می شود.

گیاه کندر سبب مهار پروستاگلاندین ها و لوکوترین ها شده و در نتیجه باعث کاهش التهاب مغز می شود و به درمان بیماری ام.اس کمک می کند.