



Kao i kod drugih oboljenja, tako je i kod multiple skleroze vrlo važno što jedemo. Neurolozi i nutricionisti složni su kako postoje namirnice koje se kod MS nikako ne bi trebale konzumirati ili se njihov unos mora smanjiti. Iako ne postoji posebna dijeta za osobe koje pate od multiple skleroze (MS), zdrava prehrana koja uključuje svježe voće i povrće može povećati razmak do pogoršanja kliničke slike.

### Što je MS?

Multipla skleroza (MS) je kronična bolest središnjeg živčanog sustava. Upalna oštećenja koja uzrokuje MS mogu zahvatiti veliki i mali mozak, moždano deblo i kralježničku moždinu. Javlja se u svim životnim dobima, a najčešća je između 18. i 50. godine. Iako nepoznatog uzroka sve više istraživanja govori kako je riječ o autoimunoj bolesti povezanoj s okolinom te genetskom predispozicijom za oboljenje. Donosimo popis hrane koju bi bilo korisno izbjegavati u slučaju da bolujete od multiple skleroze.

### Zasićene masnoće

Zasićene masnoće dolaze prvenstveno iz hrane životinjskog porijekla kao što su crveno meso i mliječni proizvodi dobiveni iz visokomasnog mlijeka, a ima ih i u hrani koja sadrži palmino i kokosovo mlijeko. Visoki kolesterol vodi aterosklerozi i povećava rizik od srčanog i moždanog udara. Osobito žene koje pate od MS-a podložne su većem riziku od srčanog udara, moždanog udara i aritmije.

### Trans-masne kiseline

Izbjegavajte pečene kolačiće, krekere, krafne i pite, kao i sve druge pakirane proizvode koji uključuju trans-masne kiseline, jer one povećavaju upale u krvotoku što može dovesti do kardiovaskularnih problema. Pekarski proizvodi bogati trans-masnim kiselinama nekima su postali doručak, ručak i međuobrok. Umjesto toga birajte proizvode od brašna cjelovitih žitarica, te slastice koje su umjesto šećerom obogaćene voćem.

### Kravlje mlijeko

Uz zasićene masti, određene bjelančevine u kravljem mlijeku mogu biti štetne za ljude s MS-om te je preporuka da se izbjegava. Ukoliko odlučite ukloniti mlijeko iz svoje prehrane, tad se svakako osigurajte da kalcij, proteine i vitamin D dobivate iz drugih izvora.

### Šećer

Previše šećera može povećati vašu kilažu, a to može otežati vašu pokretljivost i obavljanje svakodnevnih životnih obaveza. Prevelika težina može povećati slabost, koja je česta u osoba s MS-om.

### Magnezij za mišiće

Oboljeli od multiple skleroze trebali bi paziti na dovoljan unos magnezija. Upravo magnezij, kao što znamo, osigurava normalnu kontrakciju mišića što je kod osoba s MS-om jako važno. Magnezij možete pronaći kao dodatak prehrani ili, pak, u vodi obogaćenoj ovim mineralom, a možete na jelovnik uvrstiti i čim više zelenog lisnatog povrća.

### Sol

Istraživanje objavljeno u časopisu 'Neurology' u travnju 2015. utvrdilo je da što su više soli imali u svojoj prehrani, oboljeli od MS-a imali su veću vjerojatnost recidiva, a i veći rizik od novih ozlijeđa. Previše soli može povećati vaš krvni tlak, što opet vodi srčanim problemima. Ciljajte dnevnu dozu soli s manje od 2,4 grama ako ste zdravi, a manje od 1,5 g ukoliko imate srčanih problema. Ono čega bi se svatko od nas trebao odreći u svakodnevnoj prehrani jesu tri bijela praha: sol, šećer i brašno.

### Rafinirane žitarice

Stavite bijelu rižu, bijeli kruh i hladne žitarice koje doručkujete na popis hrane koju valja izbjegavati. Ti prerađeni ugljikohidrati brzo podižu razinu šećera u krvi, ali i štete srcu - naročito kod žena. Ako se morate nositi s MS-om, ne mora značiti da se morate nositi i sa srčanim problemima i dijabetesom.

### Gluten

Istraživanje objavljeno 2011. pronašlo je veći broj slučajeva celijakije (autoimune bolesti koju odlikuje netolerancija na gluten) kod ljudi koji pate od MS-a nego kod ostalih. Gluten je protein koji nalazimo u pšenici, ječmu i raži. Mnogi ljudi koji ne pate od celijakije utvrdili su da se bolje osjećaju kada uklone gluten iz svoje prehrane.

### Alkohol

Na kraju, ali ne najmanje važno (kako to lijepo svi znaju reći) smjestio se alkohol. Utjecaj alkohola na mozak, odnosno središnji živčani sustav je velik i stoga bi se trebao izbjegavati.

[Živim.hr](http://Zivim.hr)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}