



AKTYWNY
PACJENT
z SM

Rola właściwej diety u pacjentów ze stwardnieniem rozsiałym

Ilona Cichecka
dietetyk



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

 NOVARTIS

Stwardnienie rozsiane to przewlekła choroba zapalno-autoimmunologiczna ośrodkowego układu nerwowego. Przestrzeganie odpowiednio dostosowanej diety znacznie wspomaga cały proces leczenia. Odżywianie może w istotny sposób wpływać na przebieg choroby oraz na występowanie dolegliwości współtowarzyszących. Właściwa terapia żywieniowa ma na celu wpływanie na ogólną poprawę stanu zdrowia, złagodzenie takich objawów choroby jak m.in.: zmęczenie, stany zapalne, zaparcia i inne zaburzenia ze strony układu pokarmowego i moczowego oraz wspomóc pracę układu odpornościowego. U pacjentów z nadwagą i otyłością należy doprowadzić do osiągnięcia prawidłowej masy ciała. Istnieje szereg różnych zaleceń dietetycznych i całościowo skomponowanych diet w celu optymalizacji leczenia SM. Do opracowania jadłospisu należy zawsze podchodzić indywidualnie, biorąc pod uwagę stadium zaawansowania choroby, wiek, płeć i styl życia.

Mleko i gluten – na czarnej liście

Co zatem należy włączyć do diety, a co z niej usunąć? Według J.C. Ogilviego, dieta jest najważniejszym czynnikiem pozwalającym kontrolować objawy stwardnienia rozsianego. Kluczowa zasada polega na **unikaniu pokarmów mlecznych i zawierających gluten**. Uważa się, że spożywanie tych produktów prowadzi do zniszczenia osłonek mielinowych otaczających nerwy. Zalecenie to jest szczególnie ważne w przypadku osób uczulonych, z nadwrażliwością lub chorych na celiakię. Zawsze powinno być ono brane pod uwagę indywidualnie, po przeprowadzeniu odpowiednich badań potwierdzających alergię, nietolerancję, nadwrażliwość na produkty mleczne i/lub glutenowe albo celiakię. Choroba trzewna jest łączona z innymi chorobami autoimmunologicznymi, m.in. ze stwardnieniem rozsianym – w związku z tym u pacjentów mogą pojawiać się objawy kliniczne spoza przewodu pokarmowego, np. objawy neurologiczne (drgawki, demielinizacja OUN, neuropatia obwodowa, niedobór witamin B12 i B1). Stąd sugestia o wyłączeniu glutenu z diety.



Tłuszcze – dobre i złe

Możemy wskazać składniki pokarmowe, z którymi wiąże się wystąpienie i zaostrzenie niektórych objawów SM. Tymi mającymi największy wpływ na działanie układu odpornościowego oraz rozwój i przebieg choroby są, prawdopodobnie, tłuszcze. Nadmiar nasyconych kwasów tłuszczowych głównie pochodzenia zwierzęcego (mięso, masło, nabiał), niedobór wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (tłuszcze pochodzenia roślinnego oraz tłuste ryby morskie), niedobór witamin D i B12, kwasu foliowego, substancji o właściwościach przeciwutleniających oraz mikroelementów (szczególnie cynku, selenu i miedzi) to ważne aspekty bilansowania diety u chorych na stwardnienie rozsiane.

Już w 1950 r. z obserwacji uczonych wynikało, że wśród osób stosujących dietę wysokotłuszczową stwardnienie rozsiane występuje częściej. Naukowiec o nazwisku Swank zaczął wtedy zalecać dietę ubogą w tłuszcze zwierzęce i kwas arachidonowy, który ulega dalszym przemianom do związków odpowiedzialnych za procesy zapalne i prozakrzepowe. Dozwolona ilość tłuszczów „zakazanych” wynosiła mniej niż 15g/dzień. Zalecane było też stosowanie **tłuszczów roślinnych** (ok. 15 ml dziennie) i **tłuszczu rybiego** (ok. 5 ml dziennie). Ten trop potwierdziły badania innych naukowców z lat dziewięćdziesiątych. Wykazały one epidemiologiczny związek częstości zachorowań na stwardnienie rozsiane związany z wysokim spożyciem produktów zwierzęcych, jak również ochronną rolę diety bogatej w ryby i tłuszcze pochodzenia roślinnego. Wykazano szczególną rolę kwasu linolowego w łagodzeniu rzutów w początkowym stadium choroby. Wiele zaleceń dietetycznych popiera rolę hamującego procesy zapalne, znajdującego się w oleju z wiesiołka, kwasu gamma-linolowego oraz występującego w oleju z orzechów laskowych kwasu alfa-linolowego.



Odpowiednie pożywienie a zmiany zapalne

Przy chorobach autoimmunologicznych najbardziej wskazana jest dieta, w której głównym źródłem białka będzie **białko pochodzenia roślinnego**. Należy wyeliminować również wszystkie produkty, które powodują powstawanie w organizmie nadmiaru wolnych rodników, bo to one uszkadzają komórki nerwowe (neurony). W diecie należy uwzględniać wszystkie produkty, które zawierają eliminujące stres oksydacyjny antyoksydanty:

beta karoten	pomarańczowe, żółte i zielone warzywa
witamina C	natka z pietruszki, porzeczki, cytrusy
witamina E	pestki, oleje, orzechy
cynk	pestki, warzywa strączkowe, warzywa kapustne, tofu, natka pietruszki, pomidor
selen	łosoś, jaja
aminokwasy:	
L-glutation	szpinak, awokado, kurkuma, czosnek, arbuz, brokuły, orzechy włoskie, truskawki
L-cysteina	pistacje, orzechy włoskie, pestki słonecznika, soja, jaja, łosoś, sola

To one eliminują stres oksydacyjny (zakłócenie równowagi między wydzielaniem wolnych rodników a właśnie antyoksydantami). Coraz więcej uwagi poświęca się też znaczeniu w stwardnieniu rozsianym innych związków m.in. przeciwutleniaczy obecnych w **świeżych owocach, warzywach, sokach owocowych i zielonej herbacie**. Istnieje szereg czynników środowiskowych, które wpływają na szerzenie się stanów zapalnych w organizmie, a jednym z nich jest pożywienie. To właśnie prawidłowa dieta może być wspomagająca w eliminacji działania stymulatorów zapaleń w organizmie. Czynniki dietetycznymi wzmagającymi procesy zapalne są m.in.: żelazo, alkohol, posiłki bogate w tłuszcze nasycone (pochodzenia zwierzęcego: masło, mięso, smalec), biały cukier i mąka. Żelazo ma szczególne znaczenie w chorobach zapalnych i jego zbyt wysoki poziom może je nasilać, dlatego należy, przede wszystkim, uważać na suplementację tego pierwiastka i nie nadużywać jej na własną rękę. Alkohol jest niebezpieczny, ponieważ potęguje procesy zapalne poprzez zwiększenie procesu oksydacji kwasu arachidonowego.

Słoneczna witamina

W autoimmunologicznym procesie degeneracji mieliny, układ odpornościowy atakuje ostonki nerwów. W wyniku tego zostają one uszkodzone, tworząc blizny powodujące zaburzenie przewodzenia, bądź całkowity brak komunikacji między zakończeniami nerwowymi. W odbudowie ostonki mielinowej znaczenie ma **witamina D**. Szereg badań wykazał, że osoby z ubytkami mieliny mają niedobory tej witaminy. Uszkodzenia ostonki mielinowej są mniejsze wśród osób jedzących **łuste ryby**, które są jej bogatym źródłem:

śledź, łosoś, węgorz, pstrąg tęczowy, halibut, karp, makrela, sola

Witamina B12 jest również zaangażowana w tworzenie i funkcjonowanie witaminy D. Deficyt obu witamin nie tylko wzmacnia niszczenie mieliny podczas rzutu, ale także powstrzymuje zdolność organizmu do naprawy uszkodzonej przez rzut ostonki mielinowej.



Dieta a kondycja układu nerwowego

Zmęczenie lub znużenie występujące przy SM może być intensywniej odczuwane przez stres lub bezsenność. Diety bogate w wysoko oczyszczone węglowodany, podobnie jak diety bardzo niskokaloryczne względnie ubogie w żelazo lub cynk mogą również prowadzić do stopniowego potęgowania odczucia zmęczenia. Cukier rafinowany oraz łatwo trawiona skrobia występująca w wyrobach cukierniczych, zasilają organizm energią, ponieważ przyswojenie składników następuje zaraz po spożyciu, jednakże po upływie pół godziny od momentu przyjęcia pokarmu poziom glukozy we krwi, w przypadku osób podatnych, gwałtownie spada i pojawia się uczucie zmęczenia. Przyczyną niskiego poziomu cukru mogą być również długie przerwy między posiłkami - w tej sytuacji trzeba zwiększyć liczbę zbilansowanych posiłków i regularnie je przyjmować. Między głównymi posiłkami można zjeść surowe owoce lub porcję orzechów z rodzynkami. **Regularne jedzenie 4-6 małych posiłków dziennie** i wyłączenie z jadłospisu cukru ułatwią utrzymanie wyrównanego poziomu glukozy we krwi. Aby zmniejszyć odczuwanie zmęczenia, należy zastąpić produkty zawierające dużo tłuszczu dobrymi źródłami węglowodanów, takimi jak **owoce, dobrej jakości pieczywo, makarony i przetwory z ziarna owsa**, oraz zadbać o produkty, które odgrywają główną rolę w przemianach energetycznych organizmu, a są nimi **produkty bogate w cynk**. Kofeina występująca w kawie, herbacie i napojach typu cola ożywia organizm, choć jej działanie jest krótkotrwałe. Nadmiar kofeiny (powyżej 6 filiżanek kawy dziennie) może wręcz wywołać uczucie zmęczenia. Nadużycie kawy powoduje jednak, że tracimy z organizmu między innymi tiaminę, magnez, cynk i wapń - ważne dla diety w SM **składniki mineralne i witaminy**.

W diecie towarzyszącej stwardnieniu rozsianemu ważna jest stała mobilizacja układu odpornościowego, a tym samym dostarczanie wraz z pożywieniem wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w odpowiednich proporcjach, z odpowiednimi zamiennikami (jeżeli takie są konieczne do wprowadzenia).



unikaj glutenu



unikaj produktów
mlecznych



jedz ryby



jedz pestki
i orzechy



spożywaj
owoce



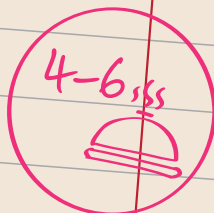
jedz dużo warzyw,
zwłaszcza zielonych



ogranicz
cukry



jedz
regularnie



spożywaj 4-6
małych posiłków
dziennie



Organizator Programu
Aktywny Pacjent z SM:

Novartis Poland Sp. z o.o.
02-674 Warszawa, ul. Marynarska 15
Tel: +48 22 375 48 88

WHITE SOLUTION

Wykonawca Programu
Aktywny Pacjent z SM:

WHITE SOLUTION Sp. z o.o. Sp. k.
90-106 Łódź, ul. Traugutta 5/4
Tel: +48 884 700 069



**POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO**

Patronat:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
00-160 Warszawa, ul. Nowolipki 2a
Infolinia (CISM): +48 22 127 48 50

mgr Ilona Cichecka

Dietetyk kliniczny,
Specjalista Zdrowia Publicznego

Wykładowca autorskich kursów na Uniwersytecie
Otwartym UW i SGGW. Prowadzi prywatną praktykę
zawodową w zakresie dietetyki, redukcji masy ciała,
chorób autoimmunologicznych, niepłodności, endometriozy
i innych chorób endokrynologicznych. Współtworzy i prowadzi warsztaty,
szkolenia oraz programy edukacyjne. Autorka książki „Jak się nie odchudzać”.