

## **ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ ПРИ МУЛТИПЛЕНА СКЛЕРОЗА**

С течение на годините са били препоръчвани различни диети, но здравословното хранене при Мултиплената Склероза (МС) е доказало своето благотворително действие при болшинството от хората.

Целта е да се консумират по-малко мазнини, особено наситени мазнини (най-вече изцяло животинска лой). Въпреки всичко Вие все още се нуждаете от адекватни количества на полиненаситени мазнини (на базата на растителни и рибни масла). Полиненаситените мазнини са производни от по-малки единици, известни като етерични мастни киселини (ЕМК) – етерични, защото нашите тела са неспособни да произвеждат тези субстанции, които имат много важни функции. Например, те са жизненоважни за имунната система, мозъка и нервната система.

Съществуват две основни групи от ЕМК, известни като “Омега 3” и “Омега 6”.

Мазните риби са богати източници на две ЕМК от Омега 3 – групата, а чистите растителни масла като слънчогледовото и шафрановото олио – на линолейна киселина, която е част от Омега 6 – групата. Тялото използва линолейна киселина, за да продуцира важна ЕМК, наречена *арахидонична* киселина. Черният дроб е прекрасен източник на *арахидонична* киселина и трябва да се консумира ежеседмично (около 100г). Повече примери са дадени по-нататък в брошурата.

Този начин на хранене е беден на мазнини и трябва да включва храни, богати на влакнини, витамини и минерали. Следването на здравословния план на хранене би бил ползотворен за цялото семейство, въпреки че децата под пет годишна възраст се нуждаят от повече мазнини и по-малко влакнини. Подобни диетични препоръки се отправят с цел редуцирането на случите на сърдечни заболявания, някои видове рак и при лечение на диабетици.

**Здравословното хранене при МС е базирано на изследвания и особености:**

1. Случаите на МС варират от страна в страна. Изглежда, че са по-малко, когато има по-голяма консумация на полиненаситени мазнини за сметка на наситените.
2. Научните изследвания са показали, че тези, които следват внимателно здравословния хранителен режим, имат по-малко случаи на влошаване на състоянието. Общо погледнато, здравословното състояние се подобрява или остава същото.
3. Хората с МС се стремят да променят характера на мазнините в кръвта си. Това може да се коригира в зависимост от продължителността на следване на здравословния хранителен план.

**Здравословните храни са лесно достъпни**

С повишеното съзнание за важноста на здравословното хранене, много храни бедни на мазнини и богати на влакнини, включително и някои полуфабрикати са лесно откриваеми в хранителните магазини. Никога не е имало по-добро време да се следва Здравословен Хранителен План.

Избор	Отказ
<b>Мазнини и масла:</b>	
<p>✓ Полиненаситени маргарини, мазнини и масла, например слънчогледово или соево масло и слънчогледово, царевично и соево олио с умерена консумация. Опитайте да не ползвате олио за пържене повече от веднъж за Френска подправка с подходяща мазнина и полиненаситен салатен дресинг. Мононаситени мазнини като дървеното масло се употребяват от време навреме.</p>	<p>✗ Честа консумация на пържени храни, смесване на различни видове олио за готвене, краве масло, свинска мас, хидрогенирано растително масло, лой за готвене, топена животинска мас, нискомаслени продукти за мазане, майонеза или салатен дресинг, приготвен с наситени мазнини (проверете нивото)</p>
<b>Риба:</b>	
<p>✓ Мазни риби като макерел, херинга, сардини, съомга, пъстърва поне три пъти седмично. Бяла риба, риба тон и миди.</p>	<p>✗ Пържена риба, въпреки че леко задушена риба в подходящо олио може да се консумира от време навреме. Риба в сос от бита сметана или краве масло. Риба, консервирана с неизвестна мазнина.</p>
<b>Месо:</b>	
<p>✓ Крехко червено месо, птици, говеждо и карангии. Опитайте се да включите около ¼ либра (~150 г) черен дроб седмично, а ако наистина не можете да понасяте черен дроб, консумирайте 2 до 3 порции крехко червено месо.</p>	<p>✗ Мазно месо, обработено месо във вид на кренвирши, бургери, месни консерви, месни пайове и други такива тестени, пилешка кожа (винаги я отстранявайте преди готвене).</p>
<b>Плодове и зеленчуци:</b>	
<p>✓ За предпочитане пресни плодове и зеленчуци (свежи или замразени) в щедри количества. Салати от сурови зеленчуци и зелени листни зеленчуци ежедневно.</p>	<p>✗ Пържени картофи, с изключение на отсрещното. Пържени зеленчуци. (Раздвижено</p>

<p>Целта са пет порции дневно от около 500г. Картофи – сварени или на пюре и, отвреме навреме, печени или домашно приготвени пържени в подходяща мазнина (използвайте олиото максимум три пъти). Картофи на фурна със слънчогледово олио може и повече от веднъж седмично.</p>	<p>пържени с подходящо олио е ОК).</p>
<p><b>Млечни продукти:</b></p>	
<p>✓ Нискомаслени млечни храни. За предпочитане обезмаслено или полуобезмаслено мляко. Нискомаслени кисели млека и сирена. Сирене, приготвено с полиненаситени мазнини като “Флора” – в умерена употреба. Яйца не повече от 3-4 седмично. Диетични сладоледи и сиропи.</p>	<p>✗ Пълномаслени млека, гръцко кисело мляко, мазно и пълномаслено кисело мляко. Мазни сирена, включително и вегетарианските и полуобезмаслените варианти. Обикновен сладолед, сметана.</p>
<p><b>Зърнени храни:</b></p>	
<p>✓ Хляб, за предпочитане пълнозърнест. Закуски от зърнени продукти, за предпочитане пълнозърнести, като юфка от трици, овесена каша и мюсли; макарони и ориз. Пълнозърнестите продукти съдържат повече влакнини, витамини и минерали. Домашно приготвени кейкове, бисквити и тестени изделия с полиненаситени мазнини и в идеалния случай с наполовина пълнозърнесто брашно. Солети, бисквити с вода, сухари, чаени бисквити, препечени питки. Обикновени бисквити от магазин – в умерено количество.</p>	<p>✗ Кокосови мюсли; добавени растителни мазнини или захар, закуски от зърнени продукти, посипани със захар или мед, кроасани. Фабрични бисквити и кейкове, дори диетични.</p>
<p><b>Допълнително:</b></p>	
<p>✓ Конфитюри с умереност, нискомаслени хрупкави хлебчета (сухари), или такива, приготвени в слънчогледово олио веднъж или два пъти седмично.</p>	<p>✗ Крем супи. Различни видове овкусени snackове. Консумацията на различните видове шоколад, включително и натуралния, да се сведе до абсолютен минимум.</p>

<b>Бобови храни:</b>	
✓ Грах, боб, леща, може и във вид на чорби; печен зрял фасул с доматиен сос.	
<b>Ядки и семена:</b>	
✓ Слънчогледови, тиквени, сусамени семена, лепшици, кестени, бадеми, орехови ядки.	✗ Бразилски орехи, кокосови орехи, кашу, фъстъци, фъстъчено масло.
<b>Напитки:</b>	
✓ Кафе и чай без кофеин, билкови чайове, леки напитки с намалено количество захар, вода. Подсигурете се, че изпивате от 9 до 12 чаши течност дневно.	✗ Чай над нормата, кафе или какао (това е не повече от 4 чаши, съдържащи кофеин, за ден) Напитки на захарна основа (сиропи) или пълномаслени напитки като горещ шоколад.
<b>Алкохол:</b>	
✓ Целта е да се консумират не повече от 1 до 2 единици дневно, с 2 или 3 дена без алкохол през седмицата. Единицата е еквивалентна на около 300 мл бира или чаша вино. По-нататъшни съвети може да получите от Вашия диетолог.	

### Добавки:

Този модел на здравословно хранене е разработен така, щото да съдържа всички витамини, минерали и ЕМК, от които се нуждаете, ако го следвате стриктно. Добавките могат да се окажат скъпи, и по-лошото – опасни.

**Вечерно нглицово олио** може да се употребява при желание, но реално погледнато е ненужно, защото съдържанието на ЕМК е ниско. Адекватното количество линолейна киселина се осигурява от полиненаситените масла във Вашата диета.

**Маслото от черен дроб на треска** е ценен източник на ЕМК, но има високо съдържание на витамин А и трябва да се избягва ако консумирате препоръчаните 150 г черен дроб седмично, или вземате други добавки, които съдържат витамин А. Рибените масла, които не съдържат витамин А като *Maxera*, *Pulse* или *Omega 3* могат да се вземат, ако Вие не можете да ядете мазна риба.

**Лененото масло** е богато на ЕМК и на влакнини и може да бъде полезна добавка към диетата. Съгласувайте го с Вашия диетолог.

**Витаминните добавки** и единичните хранителни добавки е най-добре да се избягват, освен ако Вие действително имате някакъв недостиг или сте посъветван от вашия личен лекар или диетолог. Може да се разгледат мултивитамините, ако Вие действително не сте в състояние да консумирате черен дроб, или подозирате, че диетата Ви е неподходяща. Избягвайте високите дозировки. Ако Вие въпреки всичко желаете да употребявате мултивитамини, изберете такива, които доставят препоръчаните дневни количества от широк кръг нутриенти.

**Помнете, че никакво количество добавки не може да поправи вредата от нездравословната диета!**

### **Как да започнем**

Може да отнеме известно време промяната в начина Ви на хранене, особено ако са необходими някои корекции.

1. Водете си хранителен дневник, като записвате всичките храни и напитки, които консумирате нормално през седмицата, това ще Ви помогне да решите какви промени са необходими.
2. Съставете си план за действие с целите, които желаете да постигнете с времето:
  - I седмица: промяна към полиненаситен маргарин и обезмаслено мляко
  - II седмица: започнете да повишавате количеството на рибните блюда
  - III седмица: започнете да включвате по едно блюдо черен дроб
3. Планирайте менютата си и списъците за пазаруване, за да може да имате подходящите продукти и идеи за ястия винаги под ръка.
4. Привлечете семейството и приятелите си на своя страна. Обяснете им, че предлагайки Ви подкрепа, те вършат нещо положително, с което ви помагат да контролирате Вашата МС.

### **Идеи за ястия**

#### **Закуска**

Мюсли, овесени ядки или пълнозърнеста юфка с обезмаслено мляко, свежи плодове и няколко ленени семена.

Пълнозърнести тостове със слънчогледов маргарин и конфитюр, сладко от портокалови кори, или домати. Печен зрял фасул на сандвич от пълнозърнест хляб, пушена риба с пълнозърнест хляб, намазан със слънчогледов маргарин.

#### **Леко похапване**

Свежи плодове, мюсли, смес от плодове и подходящи ядки, пълнозърнести чаени кейкове, домашни плодови кейкове, плодови кифлички.

#### **Бързи храни**

Пълнозърнест сандвич със слънчогледов маргарин и подходяща плънка като риба, крекко месо, обезмаслено сирене, салатата от макерел. Макарони. Леща чорба или богата зеленчукова супа. Сандвичи със сардина или сардела.

## Основни блюда

Крежко сухо месо (черен дроб веднъж седмично). Рибен пай. Яхния от крежко месо с допълнение от боб или леща. Турски овкусен ориз. Картофи; макарони или кафяв ориз като притурка и изобилие от зеленчуци с всяко блюдо.

## Десерти

Свежа плодова салата. Консервирани плодове в натурален сок. Сурови плодови късчета със заливка от обезмаслен млечен сос. Сиропи и плодове. Пълнени целувки с плодове. Обезмаслен и с намалено количество захар оризов пудинг. Нискомаслено кисело мляко и свежи плодове.

## Топ Десет на гарнитурни към картофи

1. Консервиран или пушен макерел, смесен с малко натурално кисело мляко
2. Нискомаслено леко сирене с кубчета пипер и ананас
3. Свежа нискокалорична зелена салата
4. Късчета печено пиле или пилешка пържола със сладка царевица и малко кисело мляко
5. Печен боб с доматиен сос
6. Накълцано твърдо сварено яйце с домати.
7. Риба тон със сладка царевица или пипер, смесено с малко натурално кисело мляко
8. Сос къри с накълцано пиле, стафида и нарязан банан
9. Сардини в доматиен сос
10. Нарязани зеленчуци в доматиен сос

## Как диетологът може да помогне

Диетолозите могат да предоставят експертни съвети за прекрояването на диетата спрямо Вашия индивидуален начин на живот, така че да извлечете максимална полза. Те Ви дават информация както за подходящите храни, така и за хранителните нива, а също и рецепти и идеи за ястия, когато Вие се забавлявате и ядете навън. Това е особено важно, когато се налага да намалявате или повишавате теглото си, или пък не сте в състояние да следвате някои части от плана за здравословно хранене.

Може да се нуждаете от допълнителна информация за възможни хранителни алергии или непоносимост. Продължителността на мотивировката може да се окаже проблем, така че редовните прегледи са препоръчителни. Това също така е възможност за осъвременяване на диетата с промени, както и за получаване на информация относно нови достъпни храни. Компютърният диетичен анализ, който Ви предоставя извадка от средните стойности на приеманите от Вас храни, сравнени с препоръчаните от диетолога Ви стойности също може да бъде полезен.

---

*Тази информация за здравословно хранене е написана, за да предостави помощ с диетичните си препоръки и предложения за страдащите от МС. Здравословното хранене е едно от най-положителните неща, които можете да направите и може да бъде важно и за останалата част от семейството.*