

این مواد غذایی را مبتلایان به ام اس حتما مصرف کنند

مالتیپل اسکلروزیس (ام.اس) یک اختلال التهابی مزمن سیستم اعصاب مرکزی است که با آسیب و از دست دهی غلاف میلین (ماده عایق اطراف رشته های عصبی) همراه است.

به گزارش سایت خبری پرسون، این بیماری زنان را بیشتر از مردان درگیر کرده و علائم شروع آن اغلب بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی رخ می دهد. بیماری ام.اس سبب انحطاط و ناتوانی عصبی می شود و در شدیدترین حالت می تواند بر صحبت کردن یا راه رفتن فرد نیز تأثیر بگذارد. اما اکثر بیماران را تنها به طور خفیف تحت تأثیر قرار می دهد.

تا به امروز، تعدادی از مطالعات نقش اجزای رژیم خاص و الگوهای غذایی را بر بیماری ام.اس مورد بررسی قرار داده است. اما نقش روشن تر رژیم غذایی در این بیماری مستلزم انجام تحقیقات بیشتر است.

نتایج حاصل از مطالعات مشاهده ای پیشنهاد کرده است که برخی از اجزای رژیم غذایی شامل ماهی و منابع دریایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین D، میوه ها، سبزی ها و غلات کامل ممکن است خطر ابتلا به ام.اس را کاهش دهد. همچنین کاهش دریافت نمک نیز در بیماران مبتلا پیشنهاد شده است.

ویتامین D و بیماری ام.اس

توصیه می شود بیماران مبتلا به ام.اس از نظر دریافت کافی مواد مغذی مورد ارزیابی قرار گیرند، چرا که سطح سرمی ویتامین D باید در مبتلایان بررسی شود. شواهد نشان می دهد که سطح بالای ویتامین D سرم ممکن است خطر ام.اس و عود آن را کاهش داده و احتمال دارد که دریافت مکمل آن ضروری باشد. همچنین شواهدی مبنی بر مفید بودن رژیم غذایی ضد التهابی وجود دارد و تحقیقات در این زمینه در جریان است.

همچنین در مورد رژیم غذایی این بیماران به نظر می رسد وعده های غذایی کوچک و مکرر ممکن است بهتر از وعده های غذایی بزرگ تحمل شود.

با پیشرفت بیماری و آسیب اعصاب جمجمه ای، ممکن است نقص عصبی و مشکل در بلعیدن رخ دهد. بنابراین، قوام رژیم غذایی ممکن است از غذاهای معمولی به پوره و یا حتی به مایعات تغلیظ شده تغییر کند.

از سویی دیگر اختلال در بینایی، اختلال در تکلم و مشکل در حرکت، تهیه غذا را دشوار می کند و با توجه به ماهیت مزمن این بیماری ناتوان کننده، بیماران ممکن است در نهایت به تغذیه با لوله نیاز داشته باشند.

مصرف مایعات در بیماران مبتلا به ام.اس

مشکلات مربوط به مثانه نیز در این بیماری شایع است و باعث بی اختیاری ادرار، فوریت و تکرر ادرار می شود. در این موارد برخی از بیماران برای کاهش تکرر ادرار، مصرف مایعات را به شدت محدود می کنند، که به طور ناخواسته خطر ابتلا به عفونت ادراری را افزایش می دهند. اما برای کاهش این مشکل، توزیع یکنواخت مایعات در طول ساعات بیداری و محدود کردن آن قبل از خواب، کمک کننده است.

اختلال عملکرد روده نیز در بیماران مبتلا به ام اس بسیار شایع است. به طور کلی، یبوست در این بیماران بیش از اسهال مشکل ساز است. اما دریافت مایعات کافی در هر دو اختلال توصیه می شود. همچنین راهکارهای تغذیه ای مناسب در هر مشکل گوارشی باید به صورت جداگانه ارائه شود.