



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه های غذایی در

بیماری مالتیپل اسکلروزیس (MS)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۸/۱۵

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۱۹

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

♦ مصرف منظم مایعات (آب) در طول روز به مقدار ۲ لیتر جهت پیشگیری از یبوست لازم است. (بهرتر است قبل از خواب، از نوشیدن مایعات زیاد پرهیز کنید)

♦ انجام ورزش و یا هر نوع فعالیت مانند پیاده روی باعث عملکرد بهتر دستگاه های بدن شما می شود. در صورتیکه با ورزش دمای بدن شما افزایش یافت و مشکلی مانند اختلال بینایی ایجاد شد، بهتر است زمان ورزش را کوتاه کنید و دفعات آن را بیشتر کنید. همچنین در محیط خنک ورزش کنید و یا پس از آن مایعات خنک مصرف کنید و همچنین می توانید در آب نیز ورزش کنید.



منابع: کتاب کراوس ۲۰۲۳ اصول تغذیه و رژیم درمانی

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

♦ اگر در مرحله حاد بیماری هستید و مجبور به استفاده از داروهای کورتونی می باشید توصیه می شود مصرف نمک را محدود کنید از طریق:

از خوردن غذاهای شور مانند شوری ها، خیار شور، زیتون شور، کالباس و سوسیس، کنسروها و حتی الامکان خودداری کنید.

نمکدان را از غذای خود حذف کنید.

مصرف غذاهای آماده بیرون را به حداقل برسانید.

در هنگام استفاده از داروهای کورتونی مصرف قند، شکر، شیرینی جات، بیسکوئیت ها و همچنین چربی ها را نیز محدود کنید.



♦ در صورت ناتوانی در جویدن غذا بهتر است، غذا را به صورت مایعات و یا غذای نرم استفاده کنید.

♦ خوردن غذا در وعده های بیشتر و در حجم کمتر، توصیه می شود.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با توصیه های تغذیه ای در بیماری مالتیپل اسکلروزیس (ام اس MS) و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیماری مالتیپل اسکلروزیس (ام اس MS) چیست؟

مالتیپل اسکلروزیس به معنی سفت شدن چندین بافت عصبی است. ام اس یک بیماری التهابی است که در آن غلاف های میلین سلول های عصبی (آ A) در مغز و نخاع آسیب می بینند. رژیم غذایی مناسب و ورزش نقش مهمی در زندگی افراد دچار ام اس دارد، ولی در مجموع هر آنچه برای سلامتی مفید است در مورد این بیماران نیز لازم است اجرا شود. تغییراتی را که لازم است برای کنترل علائم بیماری در غذاها ایجاد شود در توصیه های زیر آورده شده است:

♦ توصیه می شود از انواع مفید و متنوع غذاهای طبیعی به منظور رفع نیاز به مواد مغذی، استفاده کنید مانند: نان های سبوسدار به جای نان سفید، انواع سبزیجات تازه به خصوص سبزی های برگ سبز مانند اسفناج، کلم و همچنین سبزی های زرد و نارنجی مانند هویج، انواع میوه های تازه (میوه های تازه منابع ویتامین و آنتی اکسیدان هستند)، انواع مختلف حبوبات (نخود فرنگی، لوبیا، عدس)، لبنیات کم چرب مانند ماست و شیر با ۱٪



چربی، انواع مغزهای روغنی مانند گردو و بادام بدون نمک، گوشت های کم چرب و سفید مانند ماهی و مرغ.

♦ توصیه می شود منابع روغن حیوانی را تا حد زیادی از طریق اقدامات زیر محدود کنید:

- ✱ مصرف لبنیات کم چرب (۱ تا ۱/۵٪ چربی)
- ✱ محدود کردن مصرف گوشت قرمز (حداکثر هفته ای ۱ تا ۲ بار و از نوع کم چرب استفاده شود)



✱ محدودیت مصرف کره، خامه و روغن های حیوانی

♦ توصیه می شود روغن های گیاهی زیر را جایگزین روغن های حیوانی کنید:

روغن گلرنگ یا کلزا یا زیتون (۱ قاشق مربا خوری به غذا اضافه کنید)

روغن ذرت یا دانه آفتابگردان (۱/۵ قاشق مربا خوری)

مغز گردو (۲ تا ۳ عدد)

نکته: مصرف روغن های گیاهی فوق باید جایگزین روغن های حیوانی در پخت غذا باشند و نباید مازاد بر روغن های معمولی مصرف شوند.



♦ توصیه می شود روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از نور آفتاب استفاده کنید (در صورتیکه آفتاب قبل از ساعت ۱۰ یا بعد از ساعت ۲ بعد از ظهر باشد، این مدت را به نیم ساعت افزایش دهید).

♦ در بعضی از موارد با توصیه پزشک یا متخصص تغذیه استفاده از مکمل ها ممکن است نیاز باشد.

♦ برای پیشگیری یا درمان یبوست توصیه می شود فیبر دریافتی را زیاد کنید از طریق:

مصرف روزانه ۳ نوبت سبزیجات

مصرف روزانه ۳ نوبت میوه

♦ سعی کنید میوه ها را پس از شستشو با پوست میل کنید.

♦ با هر وعده غذایی یک نوع سبزی یا سالاد میل کنید.

♦ به جای استفاده از آبمیوه، حتما از خود میوه استفاده کنید.

