

Szklerózis Multiplex & Táplálkozás

Kedves Páciens!

A helyes táplálkozásnak fontos szerepe van abban, hogy egy betegség lefolyását pozitív irányban befolyásoljuk. A következő tájékoztató átfogó képet nyújt arról, hogy a szklerózis multiplexben (SM) szenvedő betegek számára melyek az ajánlott élelmiszerek.

Tartalomjegyzék

Egy beteg beszámolója	4
Táplálkozási tanácsok szklerózis multiplexben szenvedő betegeknek	6
Ajánlott élelmiszerek áttekintése	8
Különböző élelmiszercsoportok zsírsavtartalma	10
Vitaminok és nyomelemek	13
Fogalommagyarázatok	14
Kapcsolatfelvétel	15

Egy beteg beszámolója:

A szklerózis multiplex diagnózis hatása a táplálkozásomra

Martin Geicsnek vagyok, nő és a 41. életévemben járok. Van egy húsz éves fiam, Wiener Neustadt-ban élünk, egy saját építésű házban. Informatikus a végzettségem, és teljes munkaidőben dolgozom.

A diagnózis óta 14 heveny fellobbanása volt a betegségemnek, (az utolsó 2006 februárjában), és ezek hatására ideiglenesen különböző hátrányokkal kellett megküzdenem. Nagyon rosszul láttam, (kettős látás), nem tudtam használni a kezemet, nem tudtam menni, és érzékelési nehézségeim voltak. Ezzel párhuzamosan mégis lefutottam néhány maratont, és teljesítettem néhány triatlon versenyt.

A szklerózis multiplex 1996-ban jelent meg az életemben. Akkoriban átestem egy gyakorlatilag egész éjszakán át tartó félordali érzékkiesésen. A diagnózist azonban csak a második rohamom után állapították meg, amikor mellkastól felfelé nem éreztem semmit. A következő két évben még négyszer fordult elő velem hasonló eset, melyek különböző területeket érintettek. Többek között légzési nehézségeim voltak, nehezen emeltem a lábam, és kettős látásom volt.

A diagnózis megállapítása után a neurológusom a mitoxantrone-terápiát javasolta, mivel azonban ez a módszer könnyen szívkárosodáshoz vezethet, megkérdeztem tőle, hogy ezen kívül mi más segíthet. Végül abban egyeztünk meg, hogy glatirameracetát-injekciót kapok, amit már nyolc éve magam adom be bőr alá.

Eddig szinte csak pozitív tapasztalatom van a glatirameracetáttal kapcsolatban. Ritkábban van rohamom, és a testemre gyakorolt hatása is nagyon kedvező. Az egyetlen hátránya, hogy azon a helyen, ahol beadom az injekciót, egy kis dudor keletkezik, és a következő napokon itt nem lehet befecskendezni a hatóanyagot. Könnyű beletörődni ebbe a problémába, hiszen érzem a szer kedvező hatását.

Hogy minden tőlem telhetőt megtegyek, a táplálkozásomat is átalakítottam. Mivel a szklerózis multiplex átfogó tanulmányozása során minduntalan belebotlottam az Omega-3 és -6 zsírsavakkal foglalkozó anyagokba, már lassan tíz éve próbálom kerülni a hidrogenizált állati eredetű zsírok fogyasztását.

Ha lehetséges, inkább halat fogyasztok, és hetente egy-két alkalommal elmegyünk szusit enni, ami nemcsak egészséges, hanem nagyon finom is.

Mindezek mellett reggelente egy nagy tál müzslivel indítom a napot, amihez hozzáadok egy egész banánt, joghurtot és tejet, mert a D vitamin fontosságát is hangsúlyozzák az SM-mel foglalkozó anyagok.

Amin eddig sajnos nem sikerült változtatnom, az a túlzott édességfogyasztás. Szerencsére ez csak a testsúlyomra van hatással, a betegséget nem befolyásolja... (mosoly)

Az új táplálkozási szokásaimmal egyidejűleg minden nap fogyasztok magnéziumot (300mg-ot) és multivitamin készítményt.

Hét évvel ezelőtt elkezdtem futni, ami legalább olyan fontos lépés volt, mint a táplálkozásom megreformálása. Kezdetben nagyon megerőltető volt, és kételkedtem abban, hogy ez bármiféle segítséget nyújthat a betegségem leküzdésében. Egy hónap után azonban már sokkal lazábban futottam, és odáig jutottam, hogy ha egy napot ki kellett hagynom, máris frusztrált voltam.

Két éve viszonylag sokat úszok, és ha az időjárás engedi, kerékpározok is a környéken.

Ha lenne egy újabb rohamom, sokkal jobban elviselném a kortizont, mint korábban, és néhány idegi alapú problémát is kompenzálni tudnék, ugyanis a sok sportnak köszönhetően nagyon sokat fejlődött a testem koordinációja.

A betegség fellobbanása után tíz évvel viszonylag jól érzem magam, ami a glatiramacetát, a megfelelő táplálkozás, kiegyensúlyozott családi körülmények és a mozgás kombinációjának köszönhető.

Táplálkozási tanácsok szklerózis multiplexben szenvedő betegeknek

Fettsäuren: a szklerózis multiplexes betegeknél a telítetlen zsírsavak befolyásolhatják a gyulladásos folyamatokat. Gyulladásfokozóként hat az arachidonsav, mert gyulladást okozó eicosanoidok képződnek belőle. Az Omega-3 zsírsavakhoz tartozó eicosapentánsav gyulladásgátló hatású. Ez gazdagon található a halolajban, illetve előanyagából, az α -linolénsavból, az emberi szervezet is képes előállítani. Az eicosapentánsav elfojtja az arachidonsavat, és ezáltal csökkenti a gyulladásfokozó anyagok (eicosanoidok) képződését. Ezeknek a gyulladást befolyásoló anyagoknak a képzése az arachidonsav korlátozott adagolásával csökkenthető. Mivel arachidonsav leginkább állati eredetű élelmiszerekkel jut a szervezetünkbe, mint a hús vagy kolbász; illetve az előanyagából, a linolénsavból, állítja elő a szervezetünk, ezért a következők érvényesek:

1. Hetente kettőnél több alkalommal ne fogyasszon húst, kerülje a kolbászt és a belsejégeket! Kemény sajtokkal, és lágysajtokkal (45%-nál alacsonyabb zsírtartalom), valamint szója- és tofukészítményekkel kiválóan helyettesíthetők.
2. Hetente kettőnél több tojássárgáját ne egyen, helyette tojás-pótló készítmények (például kemény/üveges búzából készült darás tészta) fogyasztása javasolt.

Egy túlnyomórészt lakto-vegetáriánus táplálkozás (vegetáriánus étrend tej és tejtermékek fogyasztásával) és a halfogyasztás csökkenti a gyulladásfokozók képződését.

3. Zsírszegény tejtermékek fogyasztása nagyon fontos.

4. Hetente legalább két alkalommal egyen halat!

A hal mellett különböző növényi olajokban is megtalálható a magas értékű α -linolénsav. (az eicoszapentánsav előanyaga)

5. Lehetőleg teljesen mondjon le az állati eredetű zsírokról, használjon helyette diétás margarint és növényi olajokat!

Vitaminok és nyomelemek: Az A, C és E vitaminok, illetve a nyomelemek közül a réz, szelén és a cink szintén kedvező hatásúak.

A gyulladások során különböző reaktív anyagcsere-folyamatok lépnek működésbe, úgynevezett szabadgyökök keletkeznek, melyek rendkívül káros hatással vannak az agyra és a gerincvelőre.

Az A, C és E vitaminok kiválóak a szabadgyökök ellen, és csökkentik a gyulladást okozó anyagok számát.

A nyomelemek közül a szelénnek, réznek és cinknek van fontos szerepe ebben a folyamatban, hiszen lényeges alkotóelemei a gyulladásgátló anyagoknak.

6. Naponta fogyasszon teljes kiőrlésű termékeket és dióféléket is!

7. Minden nap egyen zöldséget és gyümölcsöt!

Ezek a táplálkozási tanácsok hosszú távon betartva segítik a terápiát, ugyanakkor nem helyettesítik a gyógyszeres kezelést!

Táplálék-kiegészítő szereket csak úgy alkalmazzon, ha előtte konzultált orvosával.

Ajánlott élelmiszerek áttekintése

Ajánlott élelmiszerek:	
Zsírok és olajok	leginkább repceolaj, természetes olívaolaj, napraforgóolaj, tökmagolaj, búzacsíraolaj, lenolaj, növényi eredetű kenhető zsírok, olajok, amelyek nagy arányban tartalmaznak telítetlen zsírsavakat
Halételek	friss, sült, grillezett és párolt halételek mélyhűtött halételek kiegészítéseként
Hús- és kolbászkészítmények	sovány csirkehús bőr nélkül, pulyka-, marha- és sertésfilé, sovány sonka, kocsonya, hátszínüst
Italok	frissen facsart narancslé, ásványvíz (gyümölcslével is lehet keverni), gyümölcstea, gyógytea, koffeinmentes kávé
Tej és tejtermékek	író, tejsavó, zsírszegény tej és lefölözött tej, zsírszegény kefir és más aludttejkészítmények, sovány túró,

	szemcsés sajt (cottage cheese), 45%-nál nem magasabb zsírtartalmú sajtok
Tápanyagok és gabonakészítmények	Teljes kiőrlésű termékek, friss gabonából készült müzli, különösen ajánlott a zabpehely
Zöldség-gyümölcs	Friss zöldség és gyümölcs, hüvelyesek, friss, lágyszárú növények, mélyhűtött zöldségek kiegészítéseként
Édesség és rágcsálnivaló	Diófélék, mandula, napraforgómag, tökmag, száraztermékek

Kevésbé ajánlott élelmiszerek	
Zsírok és olajok	Vaj, zsír – állati zsírok
Halételek	Konzerv és üveges halételek, panírozott, zsírban kisütött hal
Hús- és kolbászkészítmények	Mindenféle zsíros hús, például zsíros sertés- és marhahús, bőrös csirkehús, a legtöbb kolbászféleség, szalonna, stb.
Italok	Limonádé, kávé, kóla, instant italok, bor, sör, szeszes italok
Tej és tejtermékek	Tejszínhab, minden zsírban gazdag tejtermék, 45%-nál magasabb zsírtartalmú sajtok
Tápanyagok és gabonakészítmények	Fehér liszt, illetve abból készült termékek: tészták, kenyér, zsemle, kalács, sütemény
Zöldség-gyümölcs	Befőttek, és konzervgyümölcsök
Édesség és rágcsálnivaló	Fehér cukor és édesítők, csokoládé, praliné, bonbon, méz csak mértékkel, zsíros rágcsálnivalók, mint például burgonyacsipsz

Zsírsavak élelmiszercsoportok szerint

	Korlátlan mennyiségben fogyasztható		Mértékkel fogyasztható		Korlátozottan, a mennyiségek pontos figyelembevételével
--	-------------------------------------	--	------------------------	--	---

Élelmiszer (100g-ra vonatkozó adatok)	Linolén-sav	α -linolén-sav	Arachidon-sav	Eicoszapentán-sav
	g	g	g	g
Napi ajánlott mennyiség	8	4	0,05	0,9
Zsírok és olajok				
Vaj	1,2	0,4	0,11	0
Diétás margarin	33,1	1,8	0	0
Növényi margarin	17,6	2,6	0	0
Tökmagolaj	49,4	0,5	0	0
Kukoricacsíra-olaj	55,3	0,9	0	0
Olívaolaj	8,3	0,9	0	0
Pálmaolaj	10,1	0,5	0	0
Bogáncsolaj	75,1	0,5	0	0
Napraforgóolaj	63,0	0,5	0	0
Dióolaj	55,1	12,9	0	0
Búzacsíraolaj	55,7	7,8	0	0
Sertészsír	9,1	1,0	1,7	0
Halak és más tengeri állatok				
Bismarck-hering	0,1	0,1	0,03	1,83
Pisztráng	0,2	0	0,03	0,14
Garnéla	0,1	0	0,07	0,21
Lazac	0,4	0,4	0,19	0,75
Makréla (füstölt)	0,3	0,2	0,08	1,02
Fekete kagyló	0,1	0	0,07	0,13
Vörös alsügér	0,1	0,1	0,24	0,26
Sózott hering	0,1	0,1	0,02	1,7
Olajos szardínia	0,3	0,2	0,09	1,2
Lepényhal	0	0	0,06	0,25
Fekete tőkehal	0	0	0,01	0,1

Élelmiszer (100g-ra vonatkozó adatok)	Linolén-sav	α -linolén-sav	Arachidon-sav	Eicoszapentán-sav
	g	g	g	g
Napi ajánlott mennyiség	8	4	0,05	0,9
Közönséges nyelvhal	0,1	0	0,02	0,03
Tonhal	0,2	0,2	0,24	1,38
Fogas	0	0	0,02	0,08
Hús és húskészítmények				
Borjúhús (izom)	0,2	0	0,05	0
Báránycsiga (izom)	0,1	0,1	0,01	0
Marhahús (filé)	0,1	0	0,03	0
Sertéshús (izom)	0,2	0	0,04	0,03
Sertésgyomor (füstölt)	2,8	0,5	0,13	0
Sertésmáj	0,5	0	0,49	0,18
Sertéssonka (főtt)	0,3	0	0,05	0
Sertéssonka (nyers)	0,3	0	0,05	0,01
Sertésszalonna (zsíros)	2,9	0,2	0,25	0
Kenőmáj, májas hurka	1,2	0,5	0,20	0
Tyúk (bőrös mellhús)	1,1	0,1	0,16	0,01
Pulyka (bőr nélküli mellhús)	0,2	0	0,05	0
Tej és tejtermékek				
Tehéntej (1,5%-os)	0	0	0,002	0
Tehéntej (3,5%-os)	0,1	0	0,004	0
Író	0	0	0,001	0
Joghurt (1,5%-os)	0,0	0	0,002	0
Joghurt (3,5%-os)	0,1	0,1	0,004	0
Tejföl (10%-os)	0,3	0,2	0,011	0
Tejföl (30%-os)	0,6	0,2	0,032	0
Sovány túró	0	0	0	0
Túrókrém (20%-os)	0,1	0	0,005	0
Ementáli (45%-os)	0,5	0,3	0,028	0
Gouda sajt(45%-os)	0,3	0,3	0,029	0
Camambert (45%-os)	0,4	0,2	0,022	0
Mozzarella	0,4	0,1	0,016	0

Élelmiszer (100g-ra vonatkozó adatok)	Linolén-sav	α -linolén-sav	Arachidon-sav	Eicoszapentán-sav
	g	g	g	g
Napi ajánlott mennyiség	8	4	0,05	0,9
Tojás				
Tyúktojás (egész tojás)	1,7	0,1	0,07	0
Tojássárgája	4,8	0,3	0,21	0
Szójakészítmények				
Szójabab (mag, száraz)	9,8	0,9	0	0
Szójaliszt (zsíros)	10,7	1,4	0	0
Gabona és rizs				
Zabpelyhek	2,6	0,1	0	0
Kukorica	1,6	0	0	0
Rizs (fényezetlen)	0,8	0	0	0
Rozs	0,8	0,1	0	0
Búza	0,8	0,1	0	0
Zöldség, burgonya	0 – 0,2	0 – 0,3	0	0
Hüvelyesek	0,1 – 3,5	0,2 – 0,3	0	0
Diófélék, magvak és gyümölcsök				
Kesudió	7,2	0,2	0	0
Földimogyoró	13,9	0,5	0	0
Mogyoró	8,5	0,1	0	0
Pisztácia	7,4	0,2	0	0
Szezámmag (száraz)	18,7	0,7	0	0
Napraforgómag	27,9	0,1	0	0
Dió	34,2	7,5	0	0
Gyümölcs	0 – 0,2	0 – 0,2	0	0

Az étrend megtervezésénél nem az a lényeg, hogy az egyes tápanyagokból a napi mennyiségeket betartsuk, hanem egy hosszabb időtartamra vetítve az átlagmennyiség közelítsen az ajánlott értékekhez.

Vitaminok és nyomelemek

A vitaminban illetve béta-karotinban gazdag élelmiszerek	Sárga, narancssárga, piros és sötétzöld gyümölcsök, saláta és zöldségfélék: például sárgabarack, őszibarack, spenót, répafélék, mangold, kapor és petrezselyem
Ajánlott napi mennyiség: Egészséges embereknek: 2-4mg	SM-betegeknek: 15mg
C vitaminban gazdag élelmiszerek	paprikahüvely, brokkoli, petrezselyem, kelbimbó, gyümölcsök: például: citrusfélék, kivi, csipkebogyó, bogyós gyümölcsök
Ajánlott napi mennyiség: Egészséges embereknek: 100mg	SM-betegeknek aktív életmód esetén: 200mg, kevésbé aktív életmód esetén: 100mg
E vitaminban gazdag élelmiszerek	teljes kiőrlésű termékek, diófélék és magvak, növényi zsírok: például napraforgó-, búzacsíra- és kukoricaolaj, diétás margarin
Ajánlott napi mennyiség: Egészséges embereknek: 12mg	SM-betegeknek aktív életmód esetén: 200mg, kevésbé aktív életmód esetén: 100mg
Rézben gazdag élelmiszerek	teljes kiőrlésű termékek, diófélék és magvak, szilva, banán, babfélék, borsófélék, fokhagyma
Ajánlott napi mennyiség: Egészséges embereknek: 1,5mg	SM-betegeknek: 1,5mg
Szelénben gazdag élelmiszerek	Köles és zab, paradió, kókuszdió, szárnyasok, hal, vargányafélék
Ajánlott napi mennyiség: Egészséges embereknek: 70mg	SM-betegeknek aktív életmód esetén: 200mg, kevésbé aktív életmód esetén: 100mg
Cinkben gazdag élelmiszerek	diófélék, paradió, búzacsíra, teljes kiőrlésű gabona, babfélék, tejtermékek
Ajánlott napi mennyiség: Egészséges embereknek: 10mg	SM-betegeknek aktív életmód esetén: 30mg, kevésbé aktív életmód esetén: 15mg

Fogalommagyarázatok

α -linolénsav: háromszorosan telítetlen zsírsav, az Omega-3 zsírsavak csoportjába tartozik. Kellő mennyiségben szerepelnie kell a táplálkozásunkban, mivel esszenciális tápanyag. Fontos szerepet játszik a gyulladási folyamatokban, α -linolénsavból keletkezik az eicoszapentánsav, ami a gyulladásgátló eicoszanoid előanyaga.

Arachidonsav: négyszeresen telítetlen zsírsav, az állati és emberi szervezetben az esszenciális linolénsavból (Omega-6 zsírsav) keletkezik, vagy a táplálékkal kerül a szervezetbe. A gyulladási folyamatokban fontos szerepe van, a folyamatot felerősítő eicoszanoidoknak az előanyaga. Ebben az összefüggésben a legkívánatosabb lehetőleg csekély mennyiségben a szervezetbe juttatni.

Eicoszanoidok: minden 20 szénatomnál kevesebbet tartalmazó többszörösen telítetlen Omega-zsírsav anyagcsere során keletkező végterméke eicoszanoid. A szervezet gyulladási folyamataiban van szerepük.

Eicoszapentánsav: többszörösen telítetlen zsírsav, az Omega-3 zsírsavak csoportjába tartozik. Több anyagcsere-funkció működéséért felelős, így ez az előanyaga a „jó” (gyulladásgátló) eicoszanoidoknak. Bioszintézise α -linolénsav, egy esszenciális Omega-3 zsírsav, segítségével történik,

Linolénsav: kétszeresen telítetlen zsírsav, az Omega-6 zsírsavak csoportjába tartozik. Elegendő mennyiségben kell a szervezetbe juttatni, mert az esszenciális tápanyagok közé tartozik. Linolénsavból állítja elő a szervezet a gyulladási folyamatokhoz szükséges arachidonsavat.

Omega-3 zsírsavak: az életfontosságú zsírsavak közé tartoznak. Mivel szervezetünk nem képes előállítani, ezért a táplálkozás során kell rendszeresen hozzájutnunk. Fontos Omega-3 zsírsav az eicoszapentánsav és az α -linolénsav. Gyulladásgátló hatásúak, és kedvező hatással vannak az érrendszerre.

Ha további kérdései vannak, forduljon kezelőorvosához, gyógyszerészéhez vagy a Sanofi-Aventis Kft.-hez!

Telefon: 01/80185-1415

Fax: 01/80185-9415

ms-service@sanofi-aventis.com

www.msratgeber.at