

# Рассеянный склероз. Питание при рассеянном склерозе

[31 spbsverdllovka.ru/otdeleniya/tsentry/tsentr-rasseyanogo-skleroza/dietmultiple-sclerosis/page-14.html](http://spbsverdllovka.ru/otdeleniya/tsentry/tsentr-rasseyanogo-skleroza/dietmultiple-sclerosis/page-14.html)

Страница 14 из 15

## ДИЕТА ЭМБРИ. Рекомендации и меню при рассеянном склерозе

Данные рекомендации для изменения питания были разработаны на основании разнообразных и достоверных научных данных, которые показывают связь разных факторов питания на проявление и прогрессию рассеянного склероза

Что необходимо знать перед началом диеты Эмбри

Цель этой диеты – остановить потребление продуктов, чья молекулярная структура настолько похожа на миелин человеческого организма, что может запускать аутоиммунные процессы. К ним относятся молочные продукты, глютен и бобовые. Яйца и дрожжи разрешены в ограниченном количестве, если у человека нет аллергии на них. Поначалу эта диета может показаться довольно строгой по сравнению с обычным питанием, но, к счастью, наши советы помогут сделать переход к новым привычкам питания простым.

Исключить:

- Продукты, содержащие белки, которые могут вызвать аутоиммунные реакции. К ним относятся:
  - все молочные продукты (молоко, масло, сыр, йогурт и т.д.);
  - злаки, содержащие глютен (пшеница, рожь, ячмень и т.д.);
  - бобовые ( бобы, соя, арахис, горох);
- Продукты, способные вызывать аллергические реакции, проявляющиеся клинически или только по анализам крови. Эти продукты могут способствовать увеличению кишечной проницаемости и увеличению иммунной реактивности.
- Сладости, газированные напитки (Coca-Cola, Pepsi и т.д.) и любые другие продукты с высоким содержанием сахара. Эти продукты способны влиять на микрофлору кишечника, которая может быть причиной жидкого стула и усиления иммунореактивности.

Ограничить:

- Продукты, содержащие насыщенные жиры. Включите в рацион красное мясо (постное мясо) 1 раз в неделю.
- Прием 6-омега-ненасыщенных жиров, которые присутствуют в маргарине, в масле для салатов и в выпечке. Для обеспечения жирами используйте оливковое масло (мононенасыщенные жиры).

- Безглютеновые злаки, такие как кукуруза и овес. Используйте в основном рис, но употребление его должно быть умеренным.
- Употребление алкоголя. Лучше всего, вино в умеренных количествах, и полное исключение пива.

Увеличить:

- Употребление курицы (грудка, без кожи), мяса другой птицы и рыбы для восполнения белка. Лосось и скумбрия полезны в отношении 3-омега-ненасыщенных жирных кислот.
- Содержание в рационе овощей и фруктов, содержащих углеводы и волокна.
- Прием различных добавок для поддержания ауторегуляции иммунной системы, увеличения антиоксидантной активности и для избежания дефицитов.

Дополнительные факторы питания

Важной частью стратегии питания при Рассеянном Склерозе является система добавок в ежедневном рационе. Основные рекомендации по добавкам, представленные ниже, являются полностью безопасными и могут иметь значимое положительное влияние.

Необходимые (здесь и далее дозировка в сутки):

- Витамин D3 - 4000 IU; лучше всего принимать отдельно от витамина А;
- 3-омега-ненасыщенные жирные кислоты - 3 грамма EPA +DHA. Лучше всего – рыбий жир, например, лосося. Возможно и употребление чайной ложки печени трески, но неизвестно, содержится ли в ней витамина А больше, чем 5000 IU. Дополнительный прием 1 чайной ложки льняного масла также может быть полезен. Льняное масло содержит линолевую кислоту, которая является предшественником EPA и DHA;
- Кальций - 1000 t - 1200 мг;
- Магний - 500 - 600 мг.

Витамины:

- Витамин А – 5000 IU;
- Комплекс витаминов группы В – 50 мг;
- Фолиевая кислота – 1 мг;
- Витамин B12 – 100 мкг;
- Витамин С – 1 г.;
- Витамин Е– 400 IU.

Минералы:

- Цинк – 25 - 50 мг;
- Медь – 1-2 мг;
- Селен – 200 мкг;
- Марганец – 20 мг

## Антиоксиданты:

- Гинко Билоба - 120 мг;
- Экстракт косточек винограда - 2-4 капсулы;
- Коэнзим Q10 - 60-90 мг.

## Пробиотики:

Ацидофиллин – 6-9 капсул (2-3 с каждым приемом пищи)

## Необязательные добавки

Некоторые особенные добавки могут обладать потенциальной ценностью. Они могут быть достаточно дорогими и поэтому включены в отдельный список.

- R+ альфа липоевая кислота – 500 мг. Мощный антиоксидант. Имеются различные мнения по поводу его использования, но побочных эффектов не зарегистрировано.
- N –ацетилцистеин – 500 мг. Может вызывать подъем уровня глутатиона, в результате чего увеличивается антиоксидантная активность.
- EGCG Max (epigallocatechin-3-gallate) – 2 - 3 капсулы (по 700 мг). Сильный антиоксидант. Содержится в зеленом чае.
- Инозин – 2г. Эта добавка увеличивает уровень мочевой кислоты, нейтрализующей пероксиинитрит. Примечание: возможно появление подагры, если уровень мочевой кислоты будет слишком высок. Необходимо поднимать уровень мочевой кислоты до максимально возможного, без провоцирования подагры.