

رژیم غذایی مناسب برای مبتلایان به «ام اس»

بیماری های طولانی مدت مانند «ام اس» پیامدهایی مانند فرسودگی جسمی و ذهنی به همراه دارد.



بیماری های طولانی مدت مانند «ام اس» پیامدهایی مانند فرسودگی جسمی و ذهنی به همراه دارد. از جمله عوارض این بیماری می توان به خستگی مفرط، از دست دادن توانایی حرکتی و مشکلات ناشی از مصرف داروها اشاره کرد. در این میان رعایت یک برنامه غذایی سالم می تواند عوارض ناشی از این بیماری را تا حدی کاهش دهد. حتماً شما خبرهای زیادی را درباره رژیم های درمان کننده یا برطرف کننده «ام اس» شنیده اید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ باید دانست هنوز ادله ای مبنی بر این که این رژیم ها موثر است یا نه، به دست نیامده است. در واقع آن چه مشخص شده این است که این نوع رژیم ها در برخی موارد مضر است. در این مطلب به باید ها و نبایدهایی در زمینه رژیم غذایی بیماران مبتلا به ام اس اشاره شده است که خواندن آن را به بیماران و خانواده هایشان توصیه می کنیم.

نباید چربی های اشباع شده زیادی به برنامه غذایی افزوده شود: چربی های اشباع شده از چربی های حیوانی به دست می آید و در بروز سرطان، بیماری قلبی و بیماری های حاد دیگر نقش دارد. برای این که بتوانید به آسانی چربی هایی را که باید محدود کنید به یاد بیاورید کافی است که بدانید چربی های اشباع شده در دمای اتاق جامد است.

نباید با رژیم های غیراصولی کم کربوهیدرات وزن کم کنید: خستگی مفرط از علایم شایع «ام اس» است و داشتن یک برنامه غذایی نامتعادل علایم این بیماری را تشدید می کند.

نباید لبنیات را از برنامه غذایی حذف کنید: یکی از عوارض جانبی مصرف داروهای استروئیدی، ضعیف شدن استخوان ها یا همان پوکی استخوان است. این مشکل را می توان با مصرف لبنیات کم چرب مانند ماست چکیده غنی از پروتئین و سرشار از ویتامین C و D یا شیر برطرف کرد.

مصرف سبزیجات فراموش نشود: میوه و سبزی های رنگی سرشار از ویتامین های حاوی آنتی اکسیدان است که از میلین محافظت می کند. میلین در بیماران مبتلا به ام اس، مورد حمله قرار می گیرد.

باید اسید چرب امگا ۳ و ۶ را به برنامه غذایی خود اضافه کنید: منبع امگا ۳ شامل ماهی آب سرد مانند سالمون و ماکارو و امگا ۶ شامل مغز میوه، روغن های آفتاب گردان و گل گلرنگ است.

در صورت لزوم وزن کم کنید: کم تحرکی به علت خستگی مفرط می تواند به چاقی و در نتیجه تشدید بیماری منجر شود. بهترین راه حل کاهش وزن است. البته از گرفتن رژیم هایی که در مدت کوتاه وزن زیادی کم می کند بپرهیزید و وزن خود را با اتخاذ برنامه غذایی صحیح به تدریج کاهش دهید. اگر لازم است وزن اضافه کنید: برخی داروهای تجویز شده برای درمان «ام اس» اشتها را کاهش می دهد. اگر در حفظ وزن سالم با مشکل مواجهید، سعی کنید وعده های کوچک اما در دفعات بیشتر مصرف کنید.

درباره مصرف مکمل ویتامین D با پزشک مشورت کنید: ویتامین D برای تقویت استخوان مهم است و از آن جا که تاثیر مهمی روی سیستم ایمنی دارد، برای مبتلایان به ام اس مفید است.

باید فیبر زیادی به برنامه غذایی اضافه کنید: یبوست یکی از علایم شایع ام اس است زیرا این بیماری در عملکرد روده بزرگ تداخل ایجاد می کند. داروها برای درمان این بیماری و بی تحرکی می تواند یبوست را تشدید کند. مصرف میوه و سبزی و غلات سبوس دار و ورزش منظم مانع از بروز یبوست می شود.

مایعات فراوان مصرف کنید: داروهای «ام اس» می تواند باعث کمبود آب بدن شود. در نتیجه علائم خطر ام اس مانند عفونت مجرای ادراری، یبوست و خستگی مفرط افزایش می یابد. سعی کنید روزی ۸ تا ۶ لیوان آب بنوشید و از مصرف نوشیدنی هایی مانند قهوه که آب بدن را کم می کند و ناراحتی مثانه به وجود می آورد، بپرهیزید.