

اهمیت تغذیه سالم در بیماری Ms (ام. اس)

بیماری مولتیپل اسکلروزیس با نام مخفف ام اس (MS) شناخته می شود. Ms مخفف Multiple sclerosis است. بیماری ام اس، بیماری حاد و اغلب ناتوان کننده دستگاه عصبی مرکزی است. این بیماری، مزمن و اغلب پیش رونده در دستگاه عصبی مرکزی است که با از بین رفتن غشای میلین در برخی از اعصاب مغز و نخاع به صورت تکه های کوچک مشخص می شود. ام اس، یک بیماری غیر قابل پیش بینی است که بر روی هر فرد تاثیرات متفاوتی می گذارد.

بیماری ام اس، بیماری مزمن دستگاه عصبی مرکزی است که طی آن نواحی کوچک و پراکنده ای از بافت مغز و مغز تیره دچار استحاله می شود. غلاف این تارها از بین می رود و توانایی انتقال تحریکات عصبی را از دست می دهد بیماری ام اس، یک بیماری خودایمنی است که در آن تغییراتی در سیستم اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) بوجود می آید و آنها را تحت تاثیر قرار می دهد به گونه ای که سبب از دست دادن تعادل، حواس، کنترل دید، از کارافتادگی و .. فرد می شود.

ویژگی بیماری ام اس عبارت از تخریب تدریجی غلاف های میلین که رشته های عصبی را مجزا ساخته و به این ترتیب قدرت انتقال امواج عصبی را از اعصاب سلب می نمایند. علائم بیماری ام اس بسته به عمل های درگیری در افراد مختلف و حتی در یک فرد، در زمان های گوناگون متفاوت است و شامل طیف وسیعی از اختلالات حسی و حرکتی مانند مشکلات جسمی، حرکتی، حسی، اختلال در تعادل، مشکل شنوایی، ادراری، گوارشی و... می باشد. بیماری ام اس بیشتر اوقات افرادی را مبتلا می سازد که در سنین بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی به سر می برند.

امروزه شواهد علمی بسیاری وجود دارد که اهمیت و نقش تغذیه را در حفظ سلامتی بیماران مبتلا به MS ثابت کرده است. زندگی با ام اس برای همه متفاوت است. برخی افراد می گویند برخی غذاها به آنها کمک می کند و سایر افراد هیچ تفاوتی نمی کنند. اما بسیاری از مبتلایان به ام اس می گویند وقتی غذا بخورند، احساس بهتری دارند. برای اکثر مبتلایان به ام اس بهترین رژیم غذایی سالم و متنوع است. برخی از مبتلایان به ام اس می گویند که پیروی از یک رژیم غذایی خاص باعث تغییر در احساس آنها شده است.

یک رژیم متعادل شامل عمده گروه های غذایی، پروتئین ها است که به رشد و ترمیم بافت کمک می کنند. کربوهیدرات برای انرژی؛ چربی ها، که اسیدهای چرب ضروری را تأمین می کنند و به جذب ویتامین ها کمک می کنند. فیبر(الیاف غذایی) برای هضم سالم؛ ویتامین ها و مواد معدنی، که برای فرآیندهای مختلف سلول مورد نیاز هستند و مایعات زیادی وجود دارد، زیرا آب به انتقال مواد مغذی به هر سلول بدن کمک می کند.

خوردن غذاهای با کالری کافی و متناسب (نه زیاد از حد و نه کم) برای شخص که با رساندن و نگه داشتن وزن طبیعی، می توان به چگونگی تغذیه صحیح در بیماری ام اس پی برد. پروتئین به مقدار روزانه ۵۰ تا ۸۰ گرم توصیه می شود. قسمت بزرگی از آن می بایستی با خوردن سفیده تخم مرغ و یا ترکیبات حاوی سفیده تخم مرغ به بدن رسانده شود.

توصیه های مهم:

- ماهی مصرف کنید؛ تاثیر مثبت روغن ماهی در غذای روزمره را فراموش نکنید. حداقل دو مطالعه، از جمله یکی از آنها که در آوریل ۲۰۱۸ در مجله **Neurology** منتشر شده است، دریافتند که مصرف بیشتر ماهی چرب ممکن است خطر ابتلا به بیماری ام اس را کاهش دهد. یک مطالعه روی موش ها، در ژانویه سال ۲۰۱۷ در ژورنال **BMC Neuroscience** منتشر شد، نشان داد که امگا ۳ ممکن است در ارتقاء بازسازی میلین، پوشش روی الیاف عصبی که به **MS** حمله می شود، تأثیر کمی داشته باشد. براساس مطالعه ای که در آگوست سال ۲۰۱۷ در ژورنال **Autophagy** منتشر شد، امگا ۳ به طور گسترده ای فواید قلبی عروقی دارد و به نظر می رسد آنها به انسداد پاسخ التهابی بدن کمک می کنند ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا، ماهی قزل آلا، ماهی تن، ماهی خال مخالی و شاه ماهی (از جمله ساردین) منابع خوبی برای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. ماهی ساردین و سالمون به سبب آن که منبع خوبی از امگا ۳ و امگا ۶ هستند برای بیماران ام اس مفید به نظر می رسند. پژوهش ها حاکی از آن است که چربی موجود در بدن ماهی باعث کند شدن سیر بیماری می شود، بنابراین حداقل هفته ای ۲ بار و هر بار ۹۰ - ۶۰ گرم از ماهی های غیرپرورشی به شکل آب پز یا بخارپز استفاده کنید. ماهی کنسرو شده، سرخ شده و ماهی پرورشی توصیه نمی شود.

- از روغن های گیاهی استفاده شود. روغن های گیاهی غیر اشباع، باید به جای چربی های حیوانی اشباع جایگزین شود. (انواع چربی های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، روغن کائولا، روغن ذرت و ...). مصرف روغن زیتون و آفتابگردان به علت مقدار فراوان اسید لینولئیک و نیز ویتامین E و دیگر مواد مغذی در آن، برای بیماران ام اس سفارش شده است. مصرف روغن سویا یا روغن بذر کتان و یا روغن جوانه گندم توصیه می شود.

- سس های مایونز تمامی سس های دارای چربی زیاد برای بیماران ام اس زیان آور است.

- این افراد باید رژیم غذایی متنوعی داشته باشند، بدین معنی که از تمام گروه های غذایی با نسبت مناسبی استفاده کنند.

- میوه و سبزی های تازه به خصوص سبزی های دارای برگ سبز پررنگ مثل اسفناج منبع خوبی برای دریافت املاح و ویتامین های مورد نیاز این افراد است. میوه ها و سبزیجات سرشار از فیتوشیمیایی ها و آنتی اکسیدان ها هستند، موادی که ممکن است به کاهش التهاب کمک کنند. به گفته پژوهشگران سلامت زنان هاروارد، یک رژیم ضد التهابی

باید شامل غذاهایی مانند گوجه فرنگی ، سبزیجات برگ مانند اسفناج و کلم و میوه هایی مانند توت فرنگی ، زغال اخته ، گیلاس و پرتقال باشد. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد مصرف این غذاها برای بیماری ام اس مفید است . در مطالعه‌ای که در ژانویه سال ۲۰۱۸ در مجله **Neurology** منتشر شد ، رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی ها با ناتوانی کمتر و شدت علائم پایین در افراد مبتلا به ام اس ارتباط داشت ، از جمله خستگی ، درد ، اختلال شناختی و افسردگی کمتر.

- مصرف ۵ سهم سبزی های تازه در روز پیشنهاد می شود . سبزی تازه به نوع پخته برتری دارد چراکه به علت داشتن ویتامین های آنتی اکسیدان باعث کند شدن سیر بیماری می شود (جعفری، فلفل دلمه، فلفل سبز و ...). از انواع سبزی ها به تنوع استفاده کنید . مصرف انواع مختلف سبزی ها باعث می شود که مقادیر مناسبی املاح که هم در حفظ سلامتی و هم در کندشدن سیر بیماری نقش دارند، به بدن برسد . سبزی های دارای برگ سبز تیره مانند اسفناج را در رژیم غذایی خود بگنجانید . سبزی سرخ شده، پخته، منجمد یا کنسرو شده دارای ویتامین و املاح کمی است . همچنین سبزی های کنسرو شده دارای سدیم زیاد هستند و به ویژه در زمان استفاده از کورتون نباید مصرف شوند. اگر به علت مشکلات گوارشی ناگزیر از مصرف سبزی های پخته هستید، سبزی را با آب کم و در ظروف در بسته بپزید و آب پخت را هم مصرف کنید. انواع سبزی ها به علت داشتن فیبر و مایعات از بروز یبوست پیشگیری می کنند . مصرف مرتب سبزی ها به کنترل وزن کمک می کنند. جالب است بدانید که سبزی ها مقدار بسیار کمی چربی دارند! و چربی سبزی ها از نوع بسیار مفید است.

- غذاهای چرب، به ویژه گوشت های چرب و تمام چربی های حیوانی برای بیماران MS مضر است. در آغاز ابتلا به بیماری ام اس، استفاده از برنامه غذایی کم چرب نقش بسیار مهمی دارد. شیوع بیماری ام اس در جوامعی که مصرف چربی های حیوانی بالایی دارند بیشتر است. مواد غذایی با چربی بالا، و به ویژه چربی های حیوانی بایستی در رژیم غذایی کاهش یابد. از مصرف غذاهای پر چرب، به ویژه گوشت های چرب و تمام چربی های حیوانی خود داری شود.

- از خوردن نان سفید یا برنج سفید تا حد امکان پرهیز کرده و به جای آن نان های تیره (بان جو، نان سنگک) که از غلات با پوسته (سبوس دار) و یا برنج طبیعی که همان برنج قهوه ای است استفاده کنید.

- مصرف زردچوبه را جدی بگیرید. زردچوبه نوعی ادویه خوشبو و زرد رنگ است که به عنوان ریزوم (ساقه زیرزمینی) رشد می کند . می توان از آن تازه استفاده کرد ، اما به شکل خشک و پودری آن بسیار گسترده است. نشان داده شده است که مولکول بسیار مورد مطالعه در زردچوبه ، به نام کورکومین ، دارای اثرات بالقوه مفیدی در بدن انسان است که برخی از آنها به ویژه به ام اس مربوط است . همان طور که در یک بررسی تحقیقاتی منتشر شده در ژانویه ۲۰۱۷ در ژورنال

فیزیولوژی سلولی ، کورکومین می تواند بر سلولهای مختلف سیستم ایمنی بدن شما تأثیر بگذارد ، به گونه ای که می تواند شدت بیماری های ناشی از پاسخ سیستم ایمنی بدن را کاهش ده.

• مواد معدنی ضروری مصرف شود، مصرف منابع غذایی سرشار از املاح معدنی مانند منگنز، منیزیم، سلنیم و روی در حفظ سلامتی بیماران مبتلا به ام اس ضروری می باشد. می توانید مواد معدنی مورد نیاز بدن را با خوردن میوه و سبزی ها (سالاد) بالا ببرید.

• به زنجبیل احترام بگذارید. زنجبیل یکی دیگر از ریزوم است که دارای طعم تند و تند است .مانند زردچوبه می توان از آن تازه یا خشک و پودر استفاده کرد. اعتقاد بر این است که عصاره های زنجبیل تازه و زنجبیل تعدادی ترکیبات ضد التهابی مختلف را شامل می شوند . طبق یک مطالعه منتشر شده در دسامبر ۲۰۱۳ در ژورنال مواد غذایی شیمی (Chemistry)، اعتقاد بر این است که یکی از اینها ، زنجبیل ، مهمترین عامل در کاهش التهاب عصبی - التهاب مغز یا نخاع است. همچنین نشان داده شده است که ترکیب دیگری در زنجبیل که با نام ۶ Shogaol شناخته می شود باعث کاهش التهاب عصبی و بهبود عملکرد شناختی در موش ها می شود ، همانطور که در یک مطالعه منتشر شده در ژوئن سال ۲۰۱۴ در مجله بیوشیمیایی و بیوفیزیکی تحقیقات ارتباطات یافت شد.

• از خوردن سوسیس و کالباس که مقدار زیادی چربی دارند، خودداری کنید.

• از مصرف فرآورده های لبنی پر چرب (ماست، دوغ، پنیر) خودداری شود.

• تا حد امکان مواد غذایی به صورت کنسرو را از برنامه غذایی خود حذف کنید و غذا را به صورت تازه بخورید.

• در مصرف غذاهای شیرین، کیک، بیسکویت شیرینی، آب نبات زیاده روی نشود.

• از مصرف چربی امگا ۳ غافل نشوید. منبع غذایی اصلی اسیدهای چرب امگا ۳ انواع ماهی ها، به خصوص ماهی ساردین و سالمون است. دیگر منابع غذایی آن روغن سویا ، جوانه گندم، گردو، روغن تخم کتان، سبزی های برگ سبز و روغن کبد ماهی می باشد.

• در بیماری که معالجه آنها با کورتیزون می باشد، توصیه می شود خوردن مقادیر کافی ویتامین D و کلسیم (با خوردن شیر) در رژیم غذایی خود را فراموش نکنید.

• به بر چسب تغذیه ای روی محصولات توجه نمایید و بر چسب تغذیه ای روی محصولات غذایی می تواند به شما کمک کند تا از مقدار چربی ماده غذایی آگاهی یابید و یا مواد غذایی را انتخاب کنید که سدیم و کلسترول (چربی خون) کمتری دارند.

- ورزش کنید. به افرادی که کمتر فعالیت بدنی دارند، توصیه می شود با ورزش و انجام فعالیت های بدنی مناسب، مقاومت سیستم ایمنی بدن شان را بالا ببرند.
- از مصرف بذر کتان غافل نشوید. کتان یکی از منابع غنی اسیدهای چرب امگا ۳ است، و این یک جایگزین مناسب برای ماهی های چرب است. تخم کتان همچنین حاوی فیتوشیمیایی به نام Lignans است که اغلب به دلیل اثرات ضد التهابی مورد بررسی قرار گرفته اند. اما شواهد بالینی در مورد لیگن و التهاب در بهترین حالت مخلوط است. در یک مطالعه که در نوامبر ۲۰۱۷ در ژورنال کالج آمریکایی تغذیه منتشر شد، به گروهی از بزرگسالان مسن یک مکمل لینگانی مبتنی بر بذر کتان داده شد تا شش ماه طول بکشد. در حالی که شرکت کننده هایی که مکمل مصرف می کردند در طول دوره مطالعه فشار خون پایین تری داشتند نسبت به افرادی که دارونما مصرف کردند (قرص غیرفعال)، در انواع نتایج دیگر از جمله نشانگرهای خونی التهاب تفاوت معنی داری مشاهده نشد.
- جوانه ها را به یاد داشته باشید. جوانه ها، به ویژه جوانه یونجه که باید موقع شروع به جوانه زدن مصرف شود برای بیماران مبتلا به MS مفید است.
- مراقب غذاهای حساسیت زا (مانند تخم مرغ، شیر، سیب زمینی، گوجه فرنگی، مخمر، نان گندم، شکر، برخی از میوه ها، مواد غذایی با رنگ های افزودنی مانند نوشابه های با مواد نگه دارنده مانند کنسروها، ادویه ها، تمام میوه ها و سبزی هایی که خوب شسته نشده اند، یا با افزودن مواد شیمیایی رشد کرده اند که با مواد باقیمانده روی آنها می تواند سمی و حساسیت زا) باشید.
- نوشیدن روزانه مایعات فراموش نشوند. نوشیدن آب تازه و تصفیه شده در حدود ۸-۶ لیوان در روز، دیگر چای های گیاهی (چای سبز) به جای چای معمولی و آب میوه های طبیعی رقیق شده (به جای آب میوه های غیر طبیعی بسته بندی شده) در طول بسیار مؤثر است. پیشنهاد می شود افراد مبتلا به ام اس، تا جایی که می توانند آب بنوشند، مخصوصا در فصل گرما. نوشیدن آب فراوان برای مبتلایان به ام اس اهمیت زیادی دارد.
- گردو بخورید. گردو منبع خوبی از امگا ۳ و سایر چربی های اشباع نشده سالم است. مانند بعضی از انواع دیگر آجیل ها، آنها سرشار از آنتی اکسیدان ها، فیبر و منیزیم پر است. و نقش مهمی در تنظیم التهاب دارد. مطالعه ای که در ماه مه سال ۲۰۱۳ در ژورنال بیوشیمیایی تغذیه ای منتشر شد، نشان داد که در موش های مسن، رژیم غذایی سرشار از گردو، التهاب مغز را کاهش می دهد، با مفیدترین اثرات موجود در هیپوکامپ (منطقه ای از مغز) که برای حافظه و شناخت بسیار مهم است.
- در صبحانه خود از آب طبیعی برگه آلو و غلات سبوس دار (گندم، جو) استفاده کنید.

- ویتامین های لازم را مصرف کنید. مصرف مناسب و کافی ویتامین های لازم مانند ویتامین های E, C و گروه B (B1, B2, B3, B6, B12) و... در حفظ سلامتی بیماران مبتلا به MS ضروری می باشد
- براساس مقاله ای که در ماه نوامبر سال ۲۰۱۶ در ژورنال غذا و عملکرد منتشر شده است ، شواهد موقت وجود دارد مبنی بر اینکه روغن زیتون ممکن است به جلوگیری از فرآیندهای التهابی در انواع بیماریهای مزمن کمک کند. در حقیقت ، یک بررسی تحقیقی که در سپتامبر ۲۰۱۵ در مجله Nutrients منتشر شد ، نشان داد که از ۳۰ مطالعه ثبت نام بیش از ۳۰۰۰ نفر ، مصرف روغن زیتون با کاهش قابل توجه در دو نشانگر التهابی ، پروتئین واکنشی C و اینترلوکین ۶ همراه بوده است . همچنین شواهد محکمی وجود داشت که مصرف روغن زیتون منجر به بهبود عملکرد رگ های خونی شد.
- مراقب غذاهای غیرمفید برای بیماری تان باشید. از جمله غذاهای غیر مفید برای مبتلایان به ام اس، می توان به غذاهای چرب به ویژه گوشت و تمام چربی های حیوانی، فرآورده های لبنیات پرچرب (شیر، ماست، پنیر، دوغ)، سس های مایونز، غذاهای بسیار شیرین، کیک، بیسکوئیت، شیرینی و آب نبات، غذاهای حساسیت زا مانند تخم مرغ، شیر، سیب زمینی، گوجه فرنگی، بادمجان، مخمر، نان گندم، شکر، قهوه، نوشابه های گازدار، چای، برخی از میوه ها، مواد غذایی با رنگ ها یا افزودنی مانند نوشابه ها یا مواد نگهدارنده مانند کنسروها، ادویه، تمام میوه ها و سبزی هایی که خوب شسته نشده اند یا با افزودن مواد شیمیایی رشد کرده اند، اشاره کرد.
- به ویتامین نور خورشید، خوش آمد بگویید! ویتامین D این ویتامین محلول در چربی که بدن می تواند با قرار گرفتن در معرض آفتاب در پوست ایجاد کند، در تنظیم فعالیت ایمنی نقش دارد . از آنجا که به نظر می رسد بیماری ام اس، در مناطقی که نور خورشید کمتری دارند ، شایع تر است ، محققان گفته اند که ویتامین D ممکن است در برابر ام اس محافظت کند. انجمن ملی ام اس تحقیقات در مورد ویتامین D و MS را مرور کرده است و خطر ابتلا به ام اس را با سطح ویتامین D پایین تری مشاهده کرده است. با این وجود ، تحقیقات هنوز در مورد میزان ویتامین D مورد نیاز و بحث در مورد چگونگی تأثیر مکمل ویتامین D در هنگامی که مبتلا به MS هستید ، بحث برانگیز است.
- دارچین حریفی تازه نفس در مقابل ام اس! دارچین خاصیت ضدالتهابی برای تنظیم مجدد نوروگلی ها یا سلول های گلیال فعال شده دارد.
- از گیاه شاهدانه کمک بگیرید. استفاده مبتلایان به بیماری ام اس از گیاه شاهدانه باعث کاهش لرزش های ناشی از آن می شود و درمانی نسبتا مفیدی دارد.

- لبنیات کم چرب مصرف کنید. اثرات لبنیات کم چرب، منبع خوب پروتئین، کلسیم و بعضی مواد معدنی هستند. از آنجا که بیماران ام اس به علت کم تحرکی و مصرف کورتون مستعد پوکی استخوان هستند، مصرف حداقل ۳ سهم لبنیات برای آنان توصیه می شود. چربی موجود در لبنیات از نوع چربی های حیوانی و اشباع شده است که برای بیماران ام اس مناسب نیست؛ بنابراین توصیه می شود که این بیماران حتما از لبنیات کم چربی استفاده کنند .
- از مصرف دانه های معجزه گر غافل نشوید. سویا و حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش) از منابع خوب پروتئین هستند و به علت محتوای چربی کمتر، املاح معدنی، فیبر و اسیدهای آمینه مفید برای بیماران ام اس پیشنهاد می شود؛ بنابراین سعی کنید از حبوبات بیشتر استفاده نمایید.
- مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید. افرادی که مبتلا به بیماری ام اس هستند خستگی را به عنوان یکی از مهمترین علائم گزارش می دهند . شکر به افزایش خستگی کمک می کند و همچنین می تواند منجر به افزایش وزن شود و تحرک را دشوارتر کند . آیا می دانید که یک قوطی نوشابه گازدار شیرین بیش از مقدار توصیه شده قند برای یک روز است؟ اگر برای مقابله با خستگی ام اس، یک قوطی نوشابه گازدار شیرین ا می نوشید ، به دلیل داشتن قند زیاد ، در واقع دارای تأثیر مخالف و افزایش خستگی است.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

2-9 Anti-inflammatory foods for MS, Sharon Peck, positive Health,

2018, (positive. Health/9-anti-inflammatory-foods-for-ms)

3-8 Anti-inflammatory foods for multiple sclerosis, Mikel Theobald, Everyday Health, Inc., 2019, (www.everydayhealth.com)

4-Healthy eating and MS: Foods to Eat and Avoid, Multiple Sclerosis News Today, 2019, (multiplesclerosisnewstoday.com),

5-Healthy eating habits for multiple Sclerosis, Shira Isenberg, Everyday Health, 2019, (www.everydayhealth.com)

6-Healthy eating, Multiple Sclerosis Society UK, (www.mssociety.org.uk)

7-Is there a multiple sclerosis diet?, Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER), 2019, (www.mayoclinic.org/)

8-MS and diet choices, Matt Cavallo, Multiple Sclerosis Foundation,
(msfocusmagazine.org)

9-Special diets and MS, Multiple Sclerosis Society, (www.mssociety.org.uk)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com