

Sclerosis multiplex a stravovanie

Prof. MUDr. Štefan Hrušovský, CSc., Dr.SVS

Medicína dodnes neodhalila diétu pre pacientov so sclerosis multiplex. Sclerosis multiplex sa nedá liečiť diétou. Žiadna diéta nezlepšuje chorobu. Znamená to však, že pacienti so sclerosis multiplex sa môžu stravovať akoľkoľvek? Akiste nie. Potrava, jej množstvo, zloženie, obsah jednotlivých živín, spôsob stravovania, častosť prijímania potravy, množstvo a zloženie jednotlivých jedál v priebehu dňa – to všetko vplýva na stav výživy organizmu, na našu obranyschopnosť, na celkový zdravotný stav. A to má veľký význam pre každého človeka, vrátane pacientov so sclerosis multiplex.



1. Ako sa má stravovať pacient so sclerosis multiplex?

- a) špeciálnou diétou pre pacientov s diagnózou SM
- b) racionálne
- c) nezáleží na tom, ako sa stravuje

2. Znamená to, že pacient so sclerosis multiplex sa má stravovať ako zdravý človek?

- a) áno
- b) nie

3. Existujú pridružené choroby typické pre pacientov so sclerosis multiplex?

- a) áno
- b) nie

4. Nemali by bezpečnú diétu dodržiavať všetci pacienti so sclerosis multiplex?

- a) áno
- b) nie

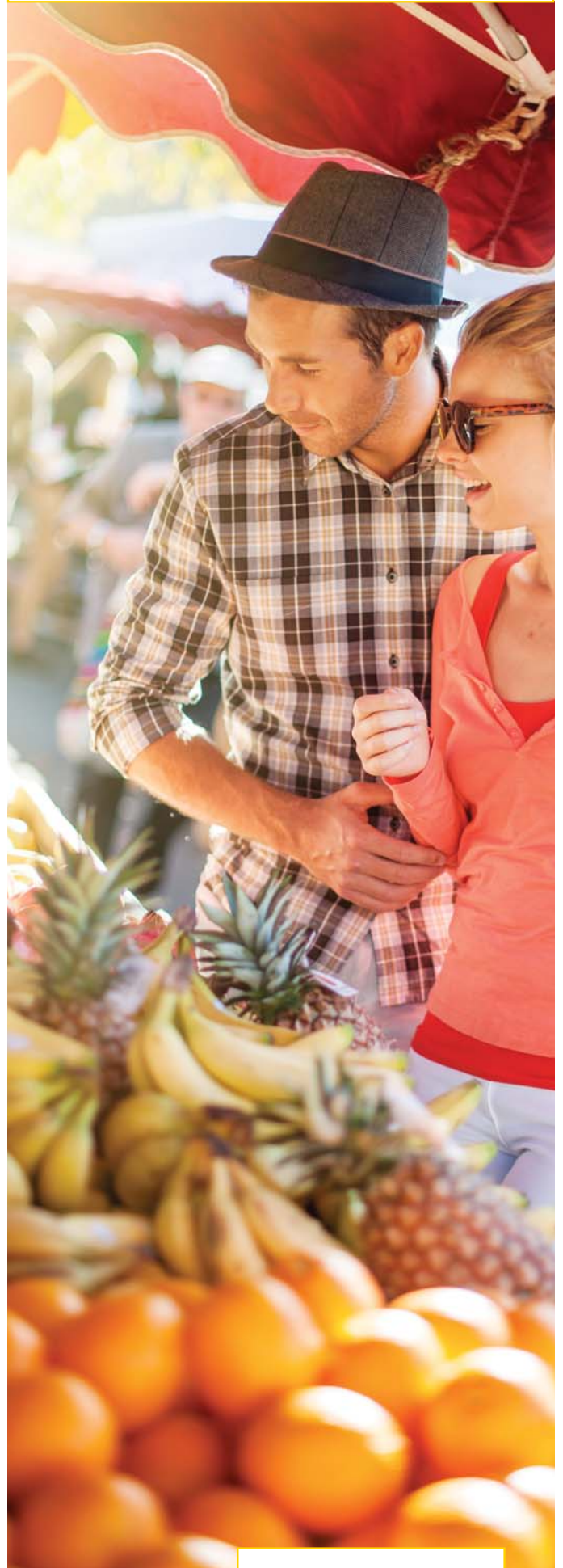
5. Niektorí pacienti sa pri výbere diéty riadia informáciami z internetu, médií, od terapeutov – nelekárov. Je to správne?

- a) áno
- b) nie
- c) čiastočne

6. Môžu doplnkové lieky, vitamíny nahradiť liečbu určenú pre pacientov so sclerosis multiplex?

- a) áno
- b) nie

Sclerosis multiplex a stravovanie



1. Ako sa má stravovať pacient so sclerosis multiplex?

Odpoveď: Správna odpoveď je b.

Keďže nepoznáme diétu, ktorá by zlepšovala chorobu sclerosis multiplex, najvšeobecnejším odporúčaním je racionálne stravovanie alebo racionálna diéta. Pod týmito pojmami sa rozumie vyvážený príjem a zúčtovanie rozličných živín v jednotlivých jedlách počas dňa, v priebehu ročných období, ba po celý život. Z hľadiska zloženia sú to bielkoviny, cukry, tuky, vitamíny, minerály, stopové prvky. Z hľadiska konzistencie sú to rozličné tuhé, suché, šťavnaté, tekuté potraviny, tekutiny, voda. Z hľadiska spracovania surové i tepelne upravované potraviny: varené, dusené, pečené, vyprážané, grilované... Prirodzene, aj pacienti so sclerosis multiplex môžu mať aj iné choroby, ktoré si vyžadujú rozličné diéty. Pri niektorých chorobách, ako je napríklad cukrovka, sa dokonca bez diéty vôbec nezaobídeme.

2. Znamená to, že pacient so sclerosis multiplex sa má stravovať ako zdravý človek?

Odpoveď: Správna odpoveď je a.

Pre pacientov so sclerosis multiplex platia rovnaké princípy stravovania ako pre všeobecnú populáciu. V súčasnosti sa okrem všeobecných, spoločných princípov racionálneho stravovania vyzdvihuje potreba individuálneho spôsobu stravovania pre každého človeka, teda aj osobitnej diéty pre každého pacienta. Ľudia, ktorí míňajú veľa energie, potrebujú jej prijímať viac. Tí, ktorí majú malú energetickú spotrebu, musia sa do istej miery obmedzovať aj v príjme kalórií. Ako sme povedali, aj pacient so sclerosis multiplex musí dodržiavať diétu, ktorá sa vyžaduje pri pridružených chorobách.

3. Existujú pridružené choroby typické pre pacientov so sclerosis multiplex?

Odpoveď: Správna odpoveď je a.

Jednou z chorôb, ktoré sa vyskytujú častejšie u pacientov so sclerosis multiplex, je celiakia. Celiakia je choroba s poruchou imunity, pri ktorej je alergia na gliadín, alergia na lepok v pšenici a ďalších obilninách. Keď sa múka (hoci aj tepelne spracovaná) dostane do tenkého čreva, spôsobuje tu deštruktívny zápal sliznice, v dôsledku ktorého vzniká ťažká porucha vstrebávania ostatných živín. Prirodzene, pacienti s celiakiou musia dodržiavať prísnu celiackú – bezlepkovú diétu, vďaka ktorej sa sliznica po niekoľkých mesiacoch vylieči a vstrebávanie živín sa obnoví.

4. Nemali by bezlepkovú diétu dodržiavať všetci pacienti so sclerosis multiplex?

Odpoveď: Správna odpoveď je b.

Skôr, ako sa nasadí celiacká diéta, treba bezpečne určiť diagnózu celiakie. Krvnými skúškami sa zisťujú protilátky, endoskopia s odberom a mikroskopickým vyšetrením sliznice tenkého čreva potvrdí diagnózu, určí závažnosť poškodenia a štádium choroby. Diéta s vylúčením alergénu znamená prakticky vyliečenie. Bezlepková diéta znamená vážne obmedzenie v stravovaní. Ak sa diagnóza celiakie potvrdí, pre pacienta to znamená diétne stravovanie po celý život. Preto majú diétu dodržiavať iba tí pacienti, ktorí majú potvrdenú celiakiu (alebo inú formu gluténovej enteropatie).

5. Niektorí pacienti sa pri výbere diéty riadia informáciami z internetu, médií, od terapeutov – nelekárov. Je to správne?

Odpoveď: Správna odpoveď je c.

Internet predstavuje revolúciu v prístupe k informáciám a nezriedka sa stane, že pacienti majú viac informácií, než ich lekári. Pre lekára to nie je žiadna hanba, veď mnohí pacienti dnes študujú aj správy z rozličných odborných medicínskych podujatí, ba priamo sa na nich aj zúčastňujú. Je veľmi dôležité, aby si lekár i pacient našli čas na to, aby nové informácie spoločne prediskutovali. Nestačí si len prečítať, že nejaká diéta existuje, alebo sa skúšala pri konkrétnej chorobe, aby sme s ňou začali sami experimentovať. Skôr, než sa pacienti dajú na nejakú špeciálnu diétu, mali by sa poradiť s lekárom, prípadne aj s viacerými odborníkmi. Sclerosis multiplex je choroba mnohých tvárí, preto aj my lekári musíme spolupracovať so svojimi kolegami z iných terapeutických oblastí, aby sme vytvorili individualizovaný, osobitný program pre každého pacienta.

6. Môžu doplnkové lieky, vitamíny nahradiť liečbu určenú pre pacientov so sclerosis multiplex?

Odpoveď: Správna odpoveď je b.

Lieky, ktoré pacientovi naordinuje lekár v SM centre, prešli dlhými skúšaniami, kde sa potvrdila ich bezpečnosť a účinnosť. V Slovenskej republike máme široké spektrum liekov a liečbu úplne hradia zdravotné poisťovne. Lekár zohľadňuje zdravotný stav pacienta a spolu s pacientom vyberá čo najvhodnejšiu možnosť zo širokej palety liekov. Doplnkové prípravky v žiadnom prípade nemôžu nahradiť túto liečbu.

Sclerosis multiplex a stravovanie

Ako sa teda majú stravovať pacienti so sclerosis multiplex?

V slovenskej medicíne už viac ako pol storočia funguje spoľahlivý diétny systém, ktorý sa neustále zdokonaľuje vo svetle nových poznatkov. Pacienti majú mať dostatočný príjem tekutín a vyvážené zloženie potravy. Ak sú obézni, treba obmedziť príjem potravy a ak je to možné, znásobiť pohyb a výdaj energie. Ak sú chudí alebo dokonca trpia podvýživou, treba zvýšiť príjem potravy bohatej na energiu a chýbajúce živiny. Ak im chýba stopový prvok, treba

ho systematicky dopĺňať. Ak chýba vitamín D, treba chodiť na slniečko, užívať rybí tuk, prípadne vitamín D. Ak majú pacienti vysoký krvný tlak, mali by obmedzovať príjem soli. Pri celiakii treba starostlivo dodržiavať bezlepkovú diétu. Pri intolerancii laktózy treba vynechať z potravy sladké mlieko. Pri niektorých závažných metabolických chorobách, ako je cukrovka, ale aj pri chorobách srdca, pankreasu, pečene či obličiek má diéta priamo liečebný význam. Konkrétny diétny režim sa v ich priebehu mení, závisí od štádia choroby, preto ho pacienti majú konzultovať s lekárom.



Sclerosis multiplex