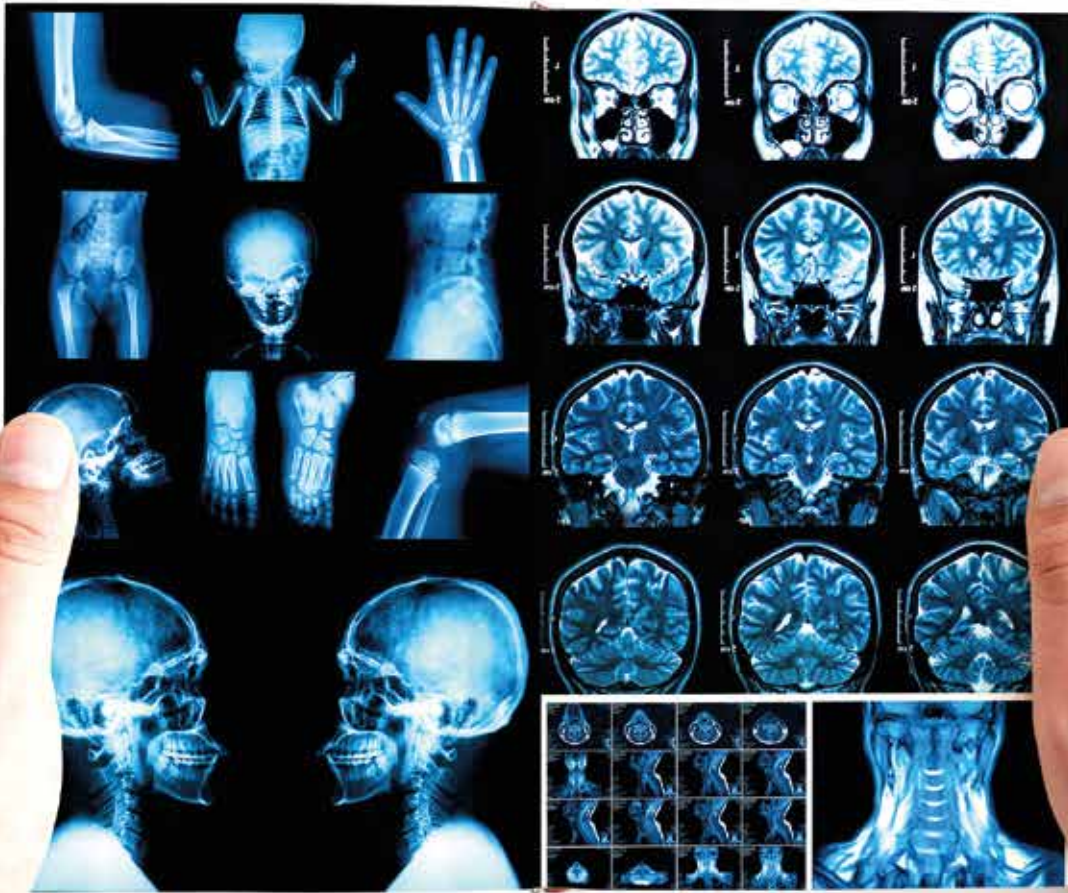
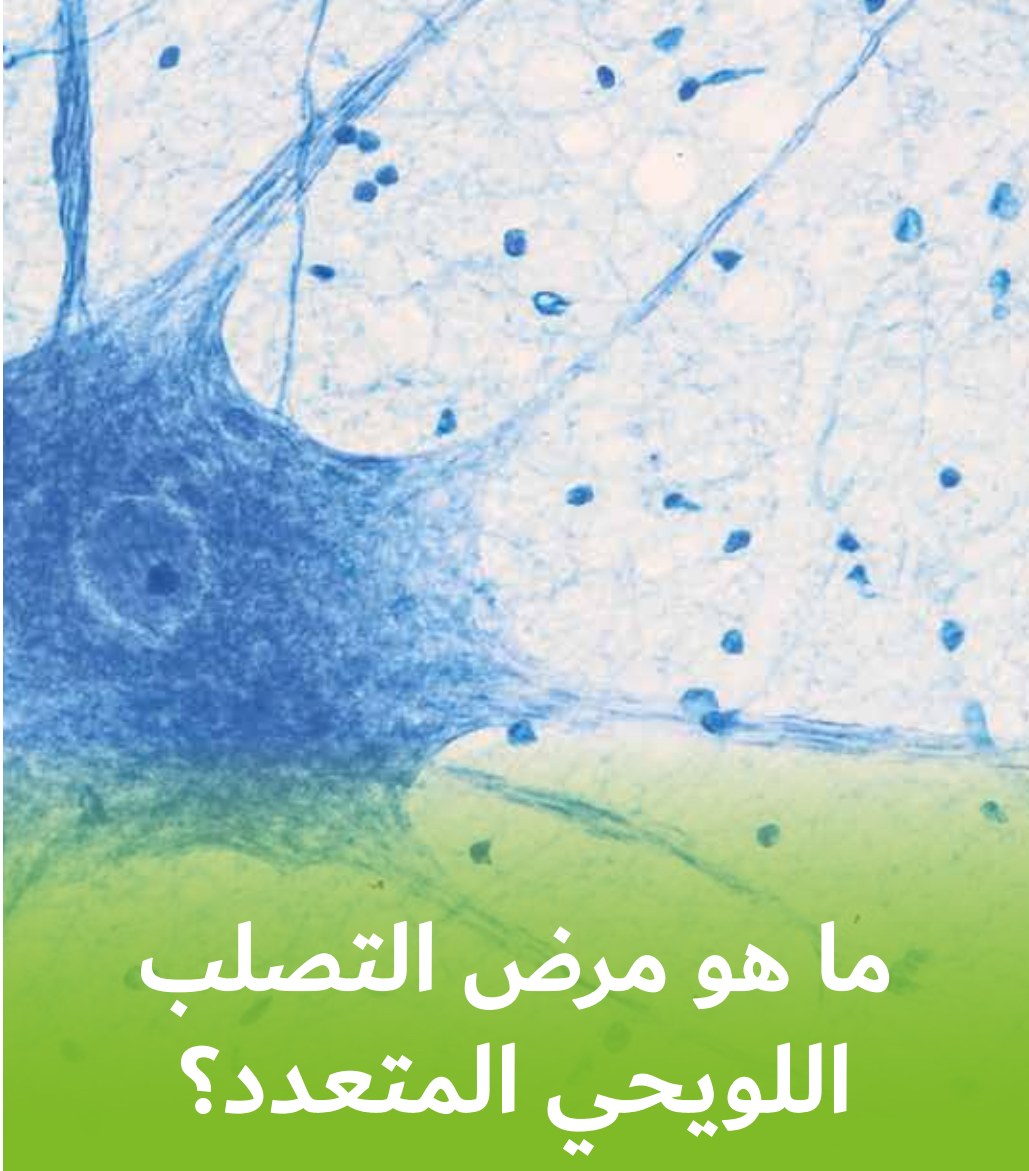


التصلب اللويحي المتعدد

تغذية مرضى التصلب اللويحي المتعدد





ما هو مرض التصلب اللويحي المتعدد؟

هو مرض مناعي ذاتي مزمن يهاجم فيه جهاز المناعة ويصيب الجهاز العصبي المركزي.

مرض التصلب اللويحي المتعدد قد يظهر في أي عمر، لكن تبدأ أعراضه في الظهور عادة في سن ما بين 20-40 عاماً.

ما هي أعراض التصلب اللويحي المتعدد؟



الإصابة بهشاشة العظام.



الإرهاق.



صعوبات في الكلام والبلع.



مشاكل في وظائف الأمعاء أو المثانة.



الرعاش أو انعدام التنسيق أو المشية غير المتزنة.

ما هو أفضل نظام غذائي لمرضى التصلب اللويحي المتعدد؟

لا توجد حمية غذائية مخصصة لمرضى التصلب اللويحي المتعدد، ولكن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يساعد على تخفيف حدة الأعراض خصوصاً الالتهابات المصاحبة للمرض.

الأطعمة التي يجب تجنبها لتقليل أعراض الالتهاب:

○ الأطعمة الغنية بالملح (مثل المخللات واللحوم المدخنة والمعلبات).



○ الدهون الحيوانية (مثل الزبدة، واللحوم المصنعة واللحوم الحمراء).



○ المشروبات الغنية بالسكر.



○ الأطعمة المقلية.



المغذيات ومصادرها الغذائية التي قد تساعد في الحد من الالتهابات:

المصادر الغذائية

الخرشوف، والبصل الأحمر والأصفر، والخس الأحمر،
والهليون، والسبانخ، والجزر، واللفت، والزعرط الطازج،
والخضار الورقية الداكنة والطماطم.

الماكريل، سمك السلمون، وسمك التونة.

الحليب المدعم، وحبوب الإفطار المدعمة والبيض،
والأسماك، والكبد.

الأسماك واللحوم، ومنتجات الحليب، والبيض، والكبد،
الجزر، والسبانخ، والفلفل الأحمر والأصفر، والبطاطا
الحلوة، والخضراوات الورقية، واليقطين.

الفطر، ودقيق الشوفان، والفاصوليا المطبوخة
العدس، والكاجو.

العناصر الغذائية

البوليفينول والكاروتينويدات
في الخضروات

الأحماض الدهنية المتعددة
غير المشبعة

فيتامين (د)

فيتامين (أ)

السيلينيوم والمغنيسيوم

ما هي النصائح الغذائية العامة للذين يعانون من هذا المرض؟

فوائد التغذية

تحتوي هذه الأطعمة على مجموعة من الفيتامينات والمعادن، وتمد الجسم بالطاقة، كما تحتوي على الألياف الغذائية التي تساعد في تجنب الإمساك، وهي حالة شائعة لدى مرضى التصلب المتعدد، كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في الخضروات الملونة تلعب دوراً مهماً في وقف تدهور هذه الحالة. تناول 5 حصص من الفواكه والخضروات يومياً.

مصادر جيدة لصحة الأعصاب بسبب احتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا 3 وأوميغا 6.

للحد من استخدام الدهون الزائدة في الغذاء للفوائد الصحية.

للحوم الخالية من الدهون غنية بالحديد والزنك، وفيتامينات (ب)، وأيضاً تحتوي على البروتين الذي يساعد الجسم على الشفاء من الجروح والالتهابات.

نصيحة

تناول 5 حصص من الفواكه والخضروات يومياً.



استبدل الدهون المشبعة مثل الزبدة، بالدهون غير المشبعة مثل زيت عباد الشمس أو زيت الذرة.



ابتعد عن القلي عند طهي الطعام، واستخدم طرق الشوي أو التحميص أو السلق.



اختر اللحوم الخالية من الدهون وتجنب اللحوم المصنعة.



ما هي النصائح الغذائية العامة للذين يعانون من هذا المرض؟

فوائد التغذية

مصدر جيد جداً من أوميغا 3، فيتامين (أ)، وفيتامين (د)،
السيلينيوم واليود.

تحتوي هذه المواد الغذائية على البروتين والكالسيوم
وفيتامينات (أ)، و (ب12)، و (د)، وهي مصادر جيدة لصحة
العظام والأعصاب ، وتحتوي منتجات الألبان على بكتيريا
مفيدة لصحة الجهاز الهضمي.

تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (ب) وفيتامين (هـ)،
والألياف.

لتجنب الإصابة بالجفاف ويساعد على إبقاء الجسم رطباً.

نصيحة

تناول الأسماك مرتين أسبوعياً
على الأقل مثل الماكريل، سمك
السلمون، أو السردين.



استخدم منتجات الألبان قليلة
الدسم مثل الحليب الخالي من
الدسم، الزبادي قليلة الدسم أو
الأجبان قليلة الدسم.



تناول الحبوب كاملة النخالة مثل
الخبز الأسمر والأرز البني.



شرب ما لا يقل عن ستة إلى
ثمانية أكواب من الماء يومياً.



نصيحة عامة للحد من أعراض المرض؟

○ ممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على الوزن الصحي، والوقاية من هشاشة العظام

الأكثر شيوعاً عند المصابين بالتصلب المتعدد.