

Питание и РС

Касаткин Д.С.

08 декабря 2017, Ярославль,
ПаркИнн

Питание

- Еда для человека является не только важным источником энергии, но и положительными эмоций.
- Правильное питание является одной из существенных составляющих здорового образа жизни



Диеты и РС

- Существует большое количество диет, рекомендуемых больным рассеянным склерозом.
- Некоторые специалисты считают, что придерживаясь определённой диеты, возможно, вылечить от рассеянного склероза. Это НЕ ТАК, но соблюдение определенных принципов может существенно улучшить качество жизни.

Особенности питания при РС

- **Адаптация питания при наличии проблем с кишечником:**
 - нормализация микрофлоры кишечника
 - борьба с запорами
- **Уменьшение активности аутоиммунного фактора:**
 - нормализация микрофлоры кишечника
 - уменьшение активности факторов, способствующих воспалению
 - оптимизация поступления витаминов и микроэлементов



Healthy CNS function

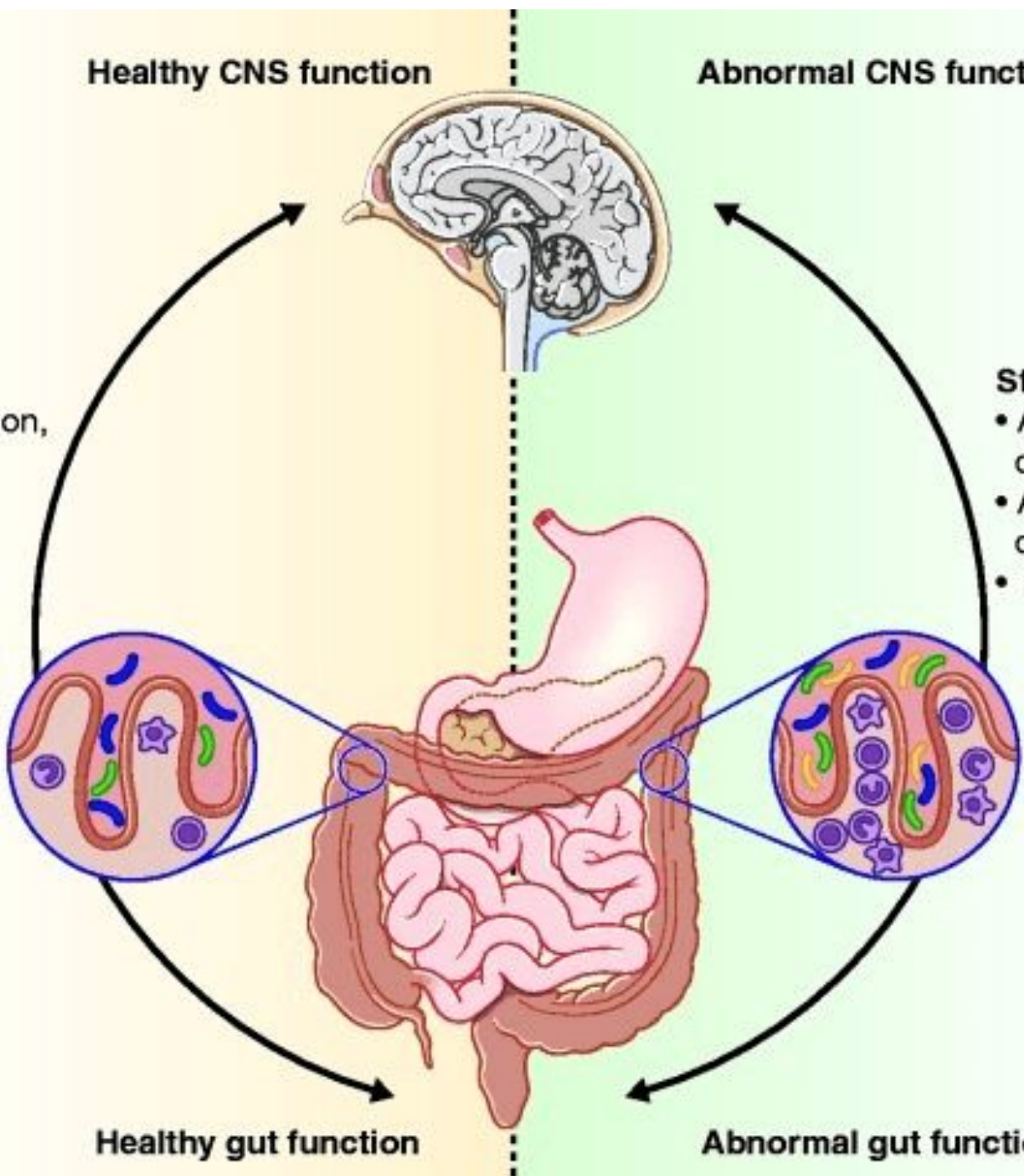
Abnormal CNS function

Healthy status

- Normal behaviour, cognition, emotion, nociception
- Healthy levels of inflammatory cells and/or mediators
- Normal gut microbiota

Stress/disease

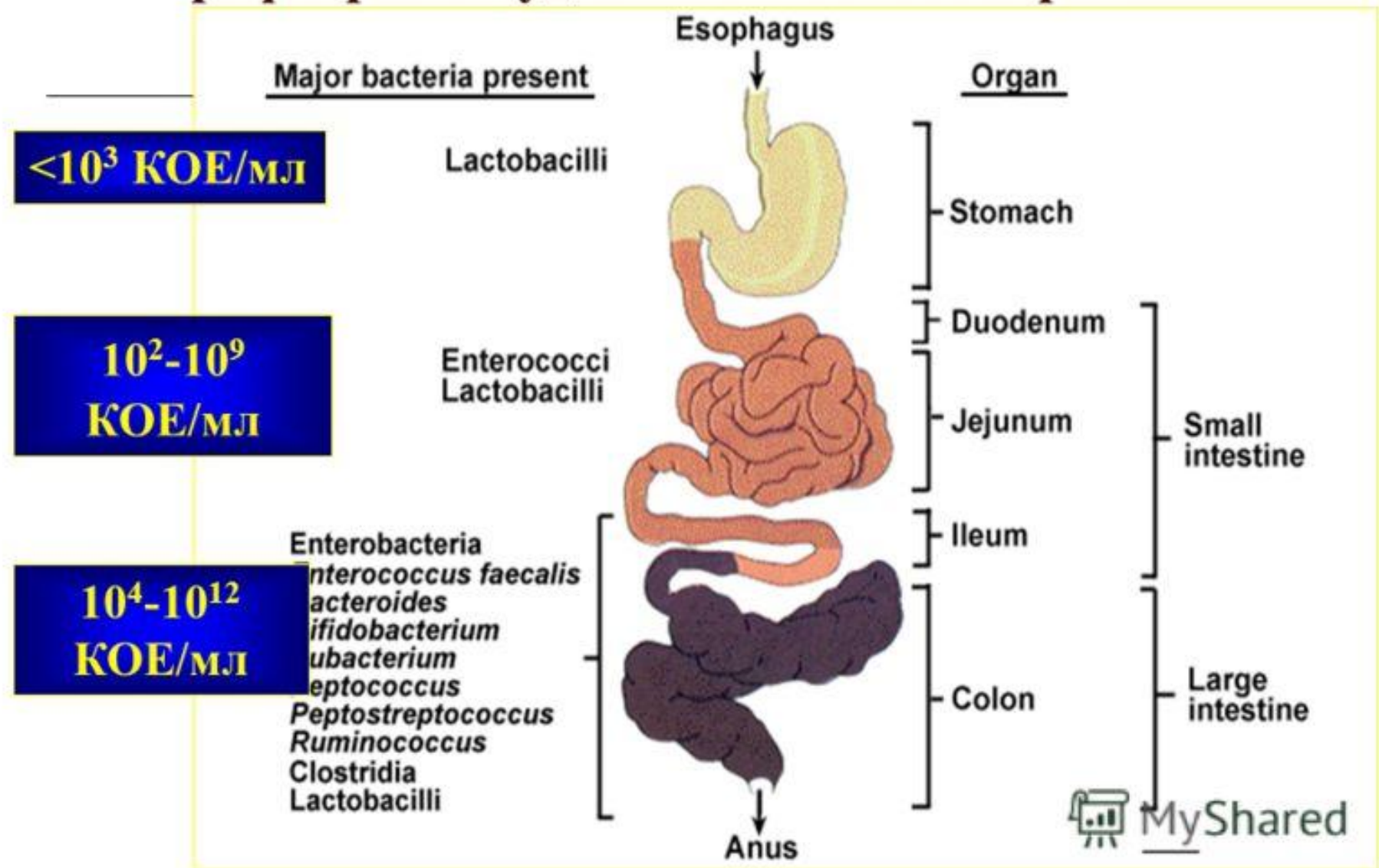
- Alterations in behaviour, cognition, emotion, nociception
- Altered levels of inflammatory cells and/or mediators
- Intestinal dysbiosis



Healthy gut function

Abnormal gut function

Микрофлора желудочно-кишечного тракта



Продукты, нарушающие нормальную микрофлору кишечника

- цельное молоко
- картофель в жареном виде или пюре
- белые хлебобулочные и сдобные изделия
- продукты с высоким содержанием сахарозы
- газировка и пастеризованные напитки
- колбасы и копчености
- консервации и маринады

Продукты, способствующие увеличению нормальной микрофлоры

- **Овощи:** морковь, черная редька, хрен
- **Фрукты:** лимон, грейпфрут
- **Ягоды:** барбарис, малина, шиповник
- **Кисломолочные продукты** (с коротким сроком годности, без крахмала): кефир, ряженка, простокваша, йогурты без красителей
- **Мягкие сыры** без плесени: брынза
- **Специи:** семена льна и укропа, тмин, кориандр, куркума

Тактика восстановления микрофлоры

- **Частые необильные** приемы пищи
- **За 30 минут** до принятия пищи выпивать **200 мл столовой воды**
- Все блюда должны быть **комнатной температуры**
- Использовать способствующие продукты, уменьшить представленность нарушающих
- **Еду лучше не запивать**

- **При необходимости** могут быть назначены сорбенты, пребиотики и пробиотики

Питание при склонности к запорам

- **ОГРАНИЧИТЬ В РАЦИОНЕ:**
 - Протертые супы
 - Хлебобулочные изделия: белый хлеб, сдоба
 - Каши рисовые и манные
 - Компоты и кисели из груш, айвы, черники, брусники
 - Фрукты: айва, груша, гранат, хурма
 - Крепкий чай
 - Яйца (желток)

Питание при склонности к запорам

- Повышенное содержание продуктов, усиливающих моторную функцию кишечника, достаточное количество жидкости и клетчатки
 - Черный хлеб, хлеб с отрубями
 - Сырые овощи и фрукты, особенно яблоки, киви, абрикосы, бананы, дыни и морковь
 - Овощи в обработке: тыква, кабачки, свёкла, морковь, капуста
 - Сухофрукты: курага, инжир, чернослив
 - Кисломолочные продукты
 - Растительные масла
 - Варенье, мед
- Питание дробное – 5-6 раз в день

Специальные методы улучшения стула

(1)

- **Пшеничные отруби**, которые заваривают кипятком, оставляют на 20 мин, затем жидкость сливают, употребляют в чистом виде в 3-4 приема.
- Отруби принимают **натощак, можно с первым блюдом**. На **первых порах может увеличиться вздутие живота** и возникнуть чувство полноты, но эти явления преходящи.
- Отруби **более грубого помола эффективнее** снижают внутриполостное давление и ускоряют транзит кишечного содержимого.
- Прием **1 ст.ложки пшеничных отрубей (10г)** нуждается в дополнительном приеме 200 мл воды.

Специальные методы улучшения стула (2)

- Хороший послабляющий эффект можно получить при приеме **прохладной жидкости натошак** (от $\frac{1}{4}$ до $\frac{3}{4}$ стакана минеральной воды, с повышенным содержанием магния, кипяченой воды за 1-1,5 часа до еды, или растительного масла до 1 ст.л.) **в течение нескольких недель**. Подобные курсы повторяют несколько раз в году.
- К употреблению рекомендованы газированные воды высокой минерализации в холодном виде (Ессентуки № 17, Баталинская, Арзни, Donat Mg).

ВИТАМИН СОЛНЦА

ВИТАМИН D, ИЗВЕСТНЫЙ СВОИМ
ПОЗИТИВНЫМ ВЛИЯНИЕМ НА ОБМЕННЫЕ
ПРОЦЕССЫ И ФОРМИРОВАНИЕ КОСТНОЙ
ТКАНИ, НЕ МЕНЕЕ ВАЖЕН И ДЛЯ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.



Дефицит витамина Д

- Причины дефицита витамина Д:
 - Низкий уровень инсоляции в северных районах
 - Избыточное расходование витамина Д при хронических заболеваниях (в том числе при РС)
- Последствия дефицита витамина Д:
 - Более тяжелое течение заболевания
 - Повышение риска обострений
 - Повышение риска развития депрессии
 - Повышение уровня утомляемости

Дефицит витамина Д: лечить?

- Использование высоких доз витамина Д может привести к:
 - необъяснимая потеря аппетита
 - стойкая непроходящая тошнота, которая может закончиться обильной рвотой
 - сильная жажда, которую невозможно утолить
 - раздражительность и нервозность
 - повышение артериального давления
 - учащение позывов к мочеиспусканию
 - появление камней в почках

Витамин Д: как поступить?

- Использовать профилактические дозы витамина Д. **Профилактической дозой** витамина D (когда можно его не определять в крови и спокойно принимать) считается 4 000 МЕ в сутки.
- Определить уровень витамина Д** (анализ крови) и далее с помощью врача рассчитать дозу витамина Д подходящую конкретному пациенту

Источник витамина Д в пище

Пищевые источники	D2 или D3, ME
Дикий лосось	600-1000 на 100г
Фермерский лосось	100-250 на 100г
Сельдь	300-1700 на 100г
Сом	500 на 100г
Сардины консервированные	300-600 на 100г
Тунец консервированный	250 на 100г
Рыбий жир	400-1000 на 1 стол. ложку



OMEGA-3



OMEGA-6



OMEGA-9



Ограничение арахидоновой кислоты

- Арахидоновая кислота является важной составляющей рациона (у человека формируется из альфа-линоленовой - ω 6) и **входит в состав мембран клеток**
- Арахидоновая кислота – важнейший **источник факторов воспаления и боли**, ее антагонистом в организме является **докоза-гексаеновая кислота**
- При РС рекомендовано **ограничение употребления арахидоновой кислоты** и ее предшественников

Образование арахидоновой и докозогексаеновой кислот

Альфа-линоленовая кислота ($\omega 3$, ALA)

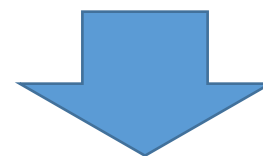


Эйкозапентаеновая кислота (EPA)



Докозагексаеновая кислота (DHA)

Линолевая кислота ($\omega 6$)

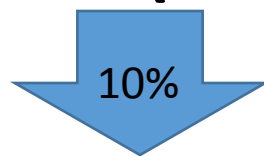


Арахидоновая кислота

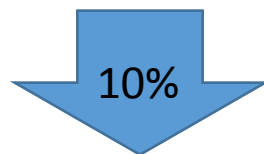


Источники омега-3 и их продуктов

**Альфа-линоленовая
кислота (ω 3, ALA)**



**Эйкозапентаеновая
кислота (EPA)**



**Докозагексаеновая
кислота (DHA)**

шпинат, грецкие орехи, семена льна,
льняное и рапсовое масло, рыба,
рыбий жир, энотера (первоцвет)*

жирная рыба — лосось, скумбрия, сельдь,
угорь, сардины, **печень трески**;
морепродукты, некоторые водоросли,
рыбий жир

печень трески; некоторые водоросли,
рыбий жир

Рыбий жир



- Прием рыбьего жира должен быть **во время или после еды.**
- Норма для приема в количестве **15 мл или 1000-2000 мг в сутки**, это примерно равняется **2-4 капсулам по 500мг.**
- Прием следует разделить **на 2-3 раза в день.**
- **Хранить только в холодильнике.**



Антиоксиданты и РС

- предупреждение активации свободнорадикальных процессов в организме – на противодействие прогрессированию нейродегенеративных изменений в тканях центральной нервной системы
- **Антиоксиданты** способны снижать появление активной перекиси в клетке, препятствуя ее разрушению, особенно это важно для нейронов и олигодендроцитов (источник миелина)

Антиоксиданты

- **Витамин С:** облепиха, черная смородина
- **Витамин Е:** редис, зелёные листовые овощи, лук, брокколи, шпинат; яблоки свежие; овсянка, цельные зёрна, пшеница
- **Бета-каротин:** морковь, облепиховое масло, тыква, цикорий
- **Селен:** кокосовый орех, фисташки, семена подсолнечника

ИТОГО

- **Необходимо употреблять фрукты и овощи в свежем виде.** Такая пища в значительной мере ускоряет метаболизм в клетках нашего организма.
- Чрезвычайно полезными являются **продукты питания, богатые на ненасыщенные кислоты:** большинство орехов, растительное масло (льняное, рапсовое, соевое, грецких орехов), продукты из цельнозерновых круп, рыбий жир / рыба.
- Для бесперебойной работы кишечника и уменьшения вероятности запоров рацион необходимо обогатить **продуктами питания, богатыми на растительные волокна и клетчатку.**

Спасибо за внимание

