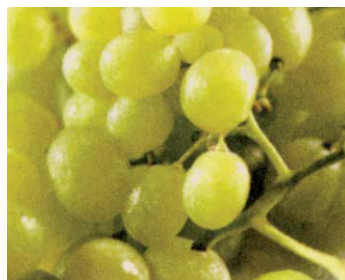


▲ Bakosné Kopasz Szilvia

Étkezési ajánlások sclerosis multiplexben

Bár a szakirodalom kevés szót ejt a diétáról, mégis lényeges, hogy az SM-beteg megfelelő figyelmet fordítson étrendjének összeállítására. Mindenképpen ajánlott figyelembe venni az egészséges táplálkozás alapelveit. Mivel az alapbetegséghez társulhatnak, illetve annak következményeként kialakulhatnak szövődmények, társbetegségek, így a panaszoknak megfelelő diéta tartása mindenképpen fontos. Mindig figyelembe kell venni a beteg aktuális egészségi állapotát.



Az immunrendszer optimális működésének szempontjából az a legjobb, ha minél változatosabb és kiegyensúlyozottabb étrendet alakítunk ki. Vannak olyan ételek, amelyek kifejezetten erősítik a szervezet ellenálló képességét. Az ételeinkben megtalálható zsírok és szénhidrátok az energiát szolgáltatják a szervezet számára, míg a fehérjék a test építőköveit, az aminosavakat biztosítják. A fent említett három tápanyag mellett megfelelő vitamin- és ásványianyag-bevitelt is biztosítani kell. A beteg szempontjából lényeges lenne a változatosan összeállított étrend, a naponta megközelítően azonos időben történő, rendszeres étkezés. Ügyelni kell a megfelelő energiabevitelre és arra, hogy a testsúly ne változzon. Mindezek alapja a megfelelő nyersanyag-válogatás. Ebből a szempontból az élelmiszereket öt csoportba sorolhatjuk.

Különbéle élelmiszerek

A húsok, húskészítmények közül javasolt a szárnyasok (csirke, pulyka) húsát (természetesen bőr nélkül), a sertés sovány részét (comb, karaj), illetve fia-

tal állatok húsát fogyasztani. A tej és tejtermékek közül a savanyított tejtermékek fogyasztása (kefir, joghurt), a sovány sajtok (Óvári), a sovány túró (bakonyi zsírszegény), illetve, ha nem okoz problémát, a tej és tejes italok fogyasztása ajánlott. A kenyerek, péksütemények közül az enyhén magvas, kicsit magasabb rosttartalmú termékeket kellene előnyben részesíteni. A vajjas, krémes sütemények nem ajánlottak, persze nem azt jelenti, hogy tilos, de ügyelni kell a mértékre.

A zöldségek (burgonya, cukkini, sárgarépa, karfiol stb.), gyümölcsök korlátlan mennyiségben fogyaszthatók. Vitaminban, ásványi anyagban gazdagok, s ez védi szervezetünket a betegségekkel szemben

Hetente 2-3 db tojás felhasználható ételkészítésre. Időnként önálló ételként is beépíthetjük az étrendbe, de zsírszegény konyhatechnológiát alkalmazva (például tükörtőjás teflonedényben elkészítve). A mogorófélek és az olajos magvak, gabonamagvak (rozs, búza, zab, hajdina) gazdagok az idegrendszer megfelelő működéséhez fontos magnézi-

umban, B-vitaminban. Meg kell azért említeni, hogy magas energiatartalommal rendelkeznek, ezért bizonyos esetekben mennyiségüket korlátozni kell. Fontos a megfelelő rostbevitel is. A rostbevitelre zöldségfélék, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztása javasolt. A megfelelő rostbevitellel és folyadék fogyasztásával a székrekedés is megelőzhető. Igen jó hatású a zabkorpa és a búzakorpa. Nagyon fontos a megfelelő folyadékbevitel, mert enélkül a magas rostbevitel is székrekedést okozhat. A napi javasolt folyadékbevitel 2 liter. Ez lehet

mányok szerzői szerint ezek a zsírsavak a megnövekedett szükséglet – például sejtkárosodások vagy a javítómechanizmusok nagyobb zsírfogyasztása – miatt jutnak nagyobb szerephez. Ezek könnyebben beépíthetők, lassabban oxidálódnak és gyorsabban pótolják a hiányt. Hatásuk egy azonnali prosztaglandin-szintézis és membránstruktúra hosszabb távú megváltozása. A membrán legfontosabb alkotórészeit képező foszfolipidek zsírsavösszetevőinek megváltozása révén változás áll be a plazmamembrán, valamint az idegszövet működé-



szénsavmentes ásványvíz, csapvíz, különböző teák, gyümölcslevek.

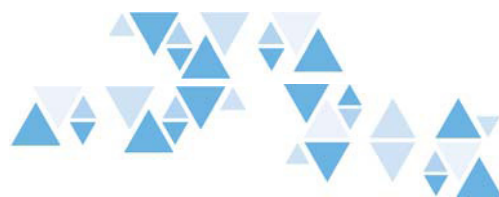
Amit a zsíradékról tudni kell

A zsírokról kicsit bővebben. Háromfajta zsírsav van: telített zsírsav, egyszeresen, valamint többszörösen telítetlen zsírsav. A telített zsírsavakat tartalmazó zsírokat (sertészsír és az ezt tartalmazó élelmiszerek, pl. szalonna) nem javasolt fogyasztani. A többszörösen telítetlen zsírsavaknak két típusa ismert: az ómega-3 és az ómega-6 zsírsav. Az ómega-6 zsírsav a linolsav, amely a napraforgó- és a kukoricaolajban található. Az ómega-3 zsírsavak a linolén-sav, az eikozapentaénsav (EPA) és a dokozahexaénsav (DHA). Linolén-savat bizonyos növényi magvak (lenmag-, szójaolaj) is nagy mennyiségben tartalmaznak, míg EPA-t és DHA-t a tengeri, illetve folyami halak. Az ómega-3 zsírsavak élettani szerepe igen sokrétű. Egyes tanulmányok kiemelik a telítetlen zsírsavak szerepét. Linol-, illetve linolén-savak alkalmazásával a rohamok súlyosságát, tartósságát mérsékelni tudták, s a betegségben ha nem is jelentős, de enyhe javulást el lehetett érni. A tanul-

sében. Javasolt tehát hetente legalább egyszer halat fogyasztani.

Nyersen, vagy főve?

Egyesek a nyerskoszt fogyasztását javasolják és tiltják az ipari feldolgozással készült élelmiszereket. A nyers zöldségekkel, gyümölcsökkel valóban nagy mennyiségű vitamint és ásványi anyagot juttatunk a szervezetbe, az egyoldalú táplálkozás azonban másfajta hiánytünetekhez vezethet. Ezért olyan étrendet kell kialakítani, amely megfelelő arányban mind az öt élelmiszercsoportot tartalmazza. A megfelelő nyersanyag-válogatás mellett fontos a megfelelő konyhatechnológia megválasztása. Az ételleket zsírszegényen kell elkészíteni. Jól alkalmazható



Joghurtos csirkemell

Elkészítési idő: pácolás+15 perc

Hozzávalók:

2 csirkemell

2 dl joghurt

2 fokhagymagerezd

só

őrölt bors

1 mokkáskanál gyömbérpor

1 mokkáskanál pirospaprika

1 késhegynyi kurkuma

A csirkemellet kicsontozzuk, lebőrözzük, s az így kapott 4 húsdarabot megmossuk, majd papírtörölközővel megszáritjuk.



A joghurtot megsózzuk és összekeverjük a fűszerekkel meg a zúzott fokhagymával.

A csirkemelleket beforgatjuk és letakarva, egy éjszakán át a hűtőszekrényben

pácolódni hagyjuk. Tűzálló tálra fektetjük, lefedjük, és mikrohullámú sütőben 750 wattal 10 percig pároljuk. Ha ennyi idő alatt nem puhulna meg, 2-3 percre még visszatesszük.

Természetesen a pácolt csirkemelleket kevés zsiradékon – 2 szelet húshoz kb. 1 kanál olajat, vagy margarint használjunk – is kisüthetjük, így azonban egy kicsit kalóriadúsabb lesz az étel.

Ebben az esetben először fedő alatt pároljuk, amíg megpuhul, ha szükséges, öntsünk rá egy kis vizet, majd a fedőt levéve, mindkét oldalát pirítsuk meg. Köretként párolt rizs adhatunk mellé.

a teflonedény, a cserépedény, a sütőzacskó. Ezekben minimális zsiradékfelhasználással, párolással, sütéssel tudjuk elkészíteni ételünket.

Szteroidkezelés esetén

A betegség gyógyszeres kezelése során előfordulhat, hogy nagyobb mennyiségű szteroid adása válik szükségessé. Ennek következményeképpen átmeneti vércukorszint-emelkedéssel lehet számolni. Ebben az esetben szintén fontossá válhat a megfelelő diéta alkalmazása. Ügyelni kell a megfelelő energia- és szénhidrátbevitelre.

Alapvetően meghatározóak a vércukorértékek. Célszerű a napi 5-6-szori étkezés – ha lehet, azonos időben. Ki kell iktatni az étrendből a cukrokat, illetve minden olyan élelmiszert, amely annak felhasználásával készült. Helyettük a mesterséges édesítőszeres széles skálája használható. Csökkentsük a tésztafélék, a rizs és a burgonya mennyiségét. Vannak olyan zöldség, illetve gyümölcsfélék, amelyek szintén magas szénhidráttartalommal rendelkeznek (pl. a zöldborsó, a szárazhüvelyesek, a szőlő, a banán). Ezeket nem, vagy csak ritkán javasolt fogyasztani.

Nyelési nehézség

Kísérő tünete lehet az SM-nek a nyelési nehézség is. Előfordul, hogy a beteg folyadékot nem, de pépes ételt igen, illetve kissé érdes falatokat le tud nyelni. A hideg ételek stimulálják az izmokat, így segítik kiváltani a nyelési reflexet. A savanyú ízek is stimulálóan hatnak az izmokra és a nyelési reflexre. Fontos, hogy az ételek puhák legyenek és ne essenek szét vagy morzsálódjanak a szájban (mint a kétszersült vagy a száraz sütemények). Fogyaszthatók különböző ízesített zselék, aszpiros készítmények, gyümölcsjoghurtok, túrókrémek, zöldség- és gyümölcszöldségek, húspépek. Később, amikor a nyelési funkció már visszaállt, adhatók kenyérszeletek héj nélkül, puhára főtt húsok, zöldségek, gyümölcsök, lágy tojás, túró. Ezután pedig vissza lehet térni a megszokott étrendhez, persze az egészséges táplálkozás keretein belül.