

Dieta Best Bet pro RS byla navržena na základě současných vědeckých informací o tom, jak různé stravovací strategie mohou výrazně zpomalit nebo dokonce zastavit proces onemocnění RS.

Stravovací strategie k dosažení výše uvedeného jsou rozděleny do tří částí - potraviny, kterým je třeba se vyhnout, potraviny, které se mají konzumovat s umírněností, a potraviny, které je třeba navýšit.

Čtvrtá část diety Best Bet, užívání výživových doplňků, je uvedena v samostatném dokumentu.

POTRAVINY, KTERÝM JE TŘEBA VYHNOUT

Je třeba se vyhnout potravinám, které mají za následek zvýšenou aktivaci imunitního systému a které způsobují zvýšenou netěsnost žil. Věda podporující potřebu zcela se vyhnout těmto potravinám je solidní a bohatá.

1. Všechny mléčné výrobky včetně mléka, sýrů a jogurtů a jakékoli potraviny obsahující mléčný výrobek.
2. Všechny potraviny obsahující lepek, který se nachází v pšenici, žitě a ječmeni. Je důležité si přečíst etikety s přísadami, protože mnoho potravin může obsahovat malé množství lepku (pšenice).
3. Luštěniny, které zahrnují hrášek, fazole, arašídy a všechny sójové výrobky.
4. Potraviny s vysokým obsahem cukru, zejména cukrovinky, nealkoholické nápoje a sladkosti. Dobrým pravidlem je vyhnout se jakémukoli potravinářskému výrobku, který má jako první, druhou nebo třetí složku na štítku cukr nebo kukuřičný sirup.
5. Potraviny, které způsobují alergickou reakci. Taková jídla lze určit formálním testováním uspořádaným naturopatem a pouhým sledováním toho, jak se cítíte po jídle dané potraviny.

POTRAVINY, KTERÉ LZE JÍST S MÍROU

Snížením příjmu některých potravin lze předejít problémovým reakcím. Mezi takové potraviny ke snížení patří:

1. Příjem nasycených tuků, které se nacházejí hlavně v červeném masu. Jezte červené maso jednou týdně a používejte pouze libové řezy.
2. Omega 6 polynenasycený tuk, který se nachází hlavně v margarínu a salátových olejích. Pro přísun tuku a salátové zálivky používejte olivový olej.
3. Bezlepkové obiloviny, jako je kukuřice a rýže. Pokuste se co nejvíce snížit příjem produktů z bezlepkových obilovin.
4. Spotřeba alkoholu by měla být nízká a omezena hlavně na červené víno.
5. Vejce by měla být konzumována s mírou.

POTRAVINY, KTERÉ JE POTŘEBA ZVÝŠIT

Tyto potraviny by měly tvořit většinu vaší stravy.

1. Ryby (zejména tučné ryby), kuřecí prsa bez kůže a zvěřinové maso.
2. Co nejvíce zeleniny v nejrůznějších konzumacích.
3. Ovoce s důrazem na bobule (borůvky, jahody, ostružiny).
4. Ořechy mohou být skvělým občerstvením.
5. Káva a zelený čaj nejsou problémem a lze je konzumovat v normálním množství.
6. Různé výživové doplňky, které jsou podrobně popsány v samostatném dokumentu.

SOUHRN

Roztroušená skleróza je autoimunitní onemocnění, při kterém poškozený imunitní systém způsobuje zánět v centrálním nervovém systému mozku. Zánět je způsoben imunitním útokem na myelin, což je látka, která izoluje nervová vlákna přenášející zprávy mozku. Osoby s RS mají příliš agresivní imunitní systém, který je senzibilizován na myelin a který je špatně kontrolován.

Další rys RS se týká krevních cév v mozku. Osoby s RS mají žíly, které jsou „propustnější“

kvůli špatnému průtoku krve z mozku. Takto narušený průtok krve z mozku se označuje jako CCSVI. Tato zvýšená netěsnost umožňuje imunitním buňkám mnohem snazší přístup k centrálnímu nervovému systému, což vede ke zvýšenému a častějšímu zánětu.

Výše uvedené stravovací strategie v kombinaci s doporučenými doplňky stravy výrazně sníží zánětlivé reakce v CNS a posílí žíly v mozku. Oba účinky značně zpomalí proces RS a mohou jej zastavit, jak mnozí zažili.

Mezi hlavní účinky výše uvedených stravovacích strategií patří:

1. Výrazně snížíte aktivaci imunitních buněk citlivých na myelin a podpoříte kontrolní stranu imunitního systému.
2. Posílíte žíly v mozku tak, aby významně zpomalil průchod škodlivých imunitních buněk do centrálního nervového systému.