

Dieta Best Bet przy SM została opracowana na podstawie aktualnych informacji naukowych na temat tego, jak różne strategie żywieniowe mogą znacznie spowolnić lub nawet zatrzymać proces chorobowy SM.

Strategie żywieniowe, które mają na celu to osiągnąć, zostały podzielone na trzy części – pokarmy, których należy unikać, pokarmy, które należy spożywać z umiarem i pokarmy, których spożycie należy zwiększyć.

Czwarta część diety Best Bet, stosowanie suplementów, została przedstawiona w osobnym dokumencie.

POKARMY, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ

Żywność, której należy unikać to ta, której spożycie skutkuje zwiększoną aktywacją układu odpornościowego i powodująca zwiększoną nieszczelność żył. Konieczność całkowitego unikania takich pokarmów jest poparta solidnymi dowodami w nauce.

1. Wszystkie produkty mleczne, w tym mleko, ser i jogurt oraz wszelkie produkty spożywcze zawierające nabiał.
2. Wszystkie artykuły spożywcze zawierające gluten, który znajduje się w pszenicy, życie i jęczmieniu. Niezbędne jest sprawdzanie listy składników, ponieważ wiele artykułów spożywczych może zawierać śladowe ilości glutenu (pszenicy).
3. Rośliny strączkowe, takie jak groch, fasola, orzechy ziemne i wszystkie produkty sojowe.
4. Żywność o wysokiej zawartości cukru, zwłaszcza słodczyce, napoje słodzone i batoniki. Dobrą zasadą jest unikanie wszelkich produktów spożywczych, których pierwszym, drugim lub trzecim składnikiem na opakowaniu jest cukier lub syrop kukurydziany.
5. Żywność, która powoduje reakcje alergiczne. Taką żywność można określić poprzez wykonanie testów alergicznych i po prostu monitorowanie jak się czujemy po zjedzeniu danego pokarmu.

POKARMY, KTÓRE MOGĄ BYĆ SPOŻYWANE Z UMIAREM

Poprzez zmniejszenie spożycia niektórych pokarmów można uniknąć problematycznych reakcji. Produkty, które należy ograniczyć obejmują:

1. Tłuszcze nasycone, które znajdują się głównie w czerwonym mięsie. Jedz czerwone mięso raz w tygodniu i wybieraj tylko chude kawałki.
2. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe Omega 6, które znajdują się głównie w margarynie i olejach sałatkowych. Stosuj oliwę z oliwek i dressingi.
3. Zboża bezglutenowe, takie jak kukurydza i ryż. Staraj się jak najbardziej ograniczyć spożycie produktów zbożowych bezglutenowych.
4. Spożycie alkoholu powinno być utrzymywane na niskim poziomie i ograniczone głównie do czerwonego wina.
5. Jajka powinny być spożywane z umiarem.

POKARMY, KTÓRYCH SPOŻYCIE NALEŻY ZWIĘKSZYĆ

To właśnie te pokarmy powinny stanowić większą część twojej diety.

1. Ryby (zwłaszcza tłuste), piersi kurczaka bez skóry i dziczyzna.
2. Szeroki wachlarz warzyw w jak największej ilości.
3. Owoce, zwłaszcza owoce jagodowe (borówki, truskawki, jeżyny).
4. Orzechy mogą być wspianiałą przekąską.
5. Kawa i zielona herbata nie stanowią problemu i mogą być spożywane w normalnych ilościach.
6. Różne suplementy, które zostały wyszczególnione w osobnym dokumencie.

PODSUMOWANIE

Stwardnienie rozsiane jest chorobą autoimmunologiczną, w której upośledzony układ odpornościowy powoduje stan zapalny w ośrodkowym układzie nerwowym. Zapalenie spowodowane jest atakiem immunologicznym na mielinę, która jest substancją otaczającą włókna nerwowe, które przekazują informacje w mózgu. Osoby z SM mają zbyt agresywny układ odpornościowy, który jest wrażliwy na mielinę i słabo kontrolowany.

Inna cecha SM dotyczy naczyń krwionośnych w mózgu. Osoby z SM mają żyły które są bardziej "nieszczelne" z powodu słabego przepływu krwi z mózgu. Takie zaburzenie przepływu krwi z mózgu określane jest jako CCSVI. Ta zwiększona nieszczelność umożliwia komórkom odpornościowym znacznie łatwiejszy dostęp do centralnego układu nerwowego, a to z kolei prowadzi do zwiększonego i częstszego występowania stanów zapalnych.

Powyższe strategie odżywiania w połączeniu z zalecanymi suplementami znacząco zmniejszą stany zapalne w OUN i wzmocnią żyły w mózgu. Oba czynniki znacznie spowolnią proces chorobowy SM i wręcz mogą go powstrzymać, czego doświadczyło wiele osób.

Głównym celem powyższych strategii odżywiania jest:

1. Znacznie zmniejszenie aktywacji komórek odpornościowych wrażliwych na mielinę oraz wzmocnienie kontroli układu odpornościowego.
2. Wzmocnienie żył w mózgu tak, aby znacznie spowolnić przenikanie szkodliwych komórek odpornościowych do centralnego układu nerwowego.