

Suplementy, w połączeniu ze strategiami odżywiania opisanymi w dokumencie Dieta Best Bet, mogą pomóc znacznie zmniejszyć stan zapalny w ośrodkowym układzie nerwowym i wzmocnić żyły mózgu.

Poniżej znajduje się lista suplementów, które są ważne dla zapewnienia prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu jaki mają na przebieg choroby SM. Korzyści płynące z tych suplementów są poparte solidnymi dowodami naukowymi.

NIEZWYKLE WAŻNE

Witamina D3	8000 -10000 j.m. Taka dawka jest całkowicie bezpieczna (najlepiej w postaci tabletek lub kropli).
Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe Omega 3	5 gramów EPA+DHA. Najlepiej pochodzące z oleju rybnego, takiego jak olej z łososia lub tran z wątroby dorsza. Kapsułka z olejem rybnym w większości przypadków zawiera tylko .3 grama EPA + DHA i dlatego konieczne byłoby przyjęcie co najmniej 15 kapsułek. O wiele łatwiejszym i szybszym sposobem na otrzymanie 5 g DHA + EPA jest spożycie 2 łyżek stołowych tranu z wątroby dorsza o smaku cytrynowym marki Carlson. Produkt ten jest dobry, ponieważ taka dawka zawiera 5000 j.m. witaminy A, co jest ilością optymalną. Dodatkowo 1 łyżka oleju lnianego będzie wartościowym uzupełnieniem, gdyż zawiera kwas alfa-linolenowy, prekursor kwasów EPA i DHA.
Wapń	800 - 1000 mg
Magnez	500 - 600 mg
Probiotics	6-9 capsules a day

WITAMINY

Witamina A	5000 j.m. Nie należy przekraczać tej ilości, ponieważ wysokie dawki mogą przeciwdziałać korzystnemu działaniu witaminy D. Ilość ta może być łatwo spożyta w połączeniu z NNKT Omega 3 w tranie z wątroby dorsza o smaku cytrynowym marki Carlson.
Witamina B Complex	100 mg
Witamina B12	1-2 mg (1000 – 2000 mcg)
Witamina C	1 g
Witamina E (naturalna)	200 j.m.

MINERAŁY

Cynk	20-30 mg
Miedź	1-2 mg
Selen	100 mcg
Mangan	20 mg
Jod	300 mcg

ANTYOKSYDANTY

Mogą być drogie i wystarczą jeden bądź dwa, jeśli spożywane są duże ilości jagód i warzyw.	
Wyciąg z pestek winogron	2-4 kapsułki
Gingko Biloba	120 mg
Kwas Alfa-Liponowy	1200 mg
Koenzym Q10	100 mg
EGCG Max (galusan epigallokatechiny)	2 kapsułki (po 700 mg każda)
Kwercetyna	400 mg
Bromelaina	400 mg