

Doplnky v kombinácii so stravovacími stratégiami opísanými v dokumente Best Bet Diet môžu podstatne pomôcť znížiť zápal v centrálnom nervovom systéme a posilniť mozgové žily.

Ďalej je uvedený zoznam rôznych doplnkov, ktoré sú dôležité na zabezpečenie všetkých funkcií tela v čo najlepšej možnej miere v kombinácii s ich špecifickými účinkami na proces SM. Vedecké dôkazy podporujúce prínos týchto doplnkov sú silné.

KRITICKY DÔLEŽITÉ

Vitamín D3	8 000 - 10 000 IU. Toto dávkovanie je úplne bezpečné a najlepšie z piluliek alebo kvapiek.
Omega 3 esenciálne masné kyseliny	5 gramov EPA + DHA. Najlepšie to získate z rybieho oleja, ako je lososový olej alebo olej z tresčej pečene. Kapsula z rybieho oleja vo väčšine prípadov obsahuje iba 0,3 gramu EPA + DHA, a teda by bolo potrebných najmenej 15 kapsúl. Oveľa jednoduchším a rýchlejším spôsobom, ako získať 5 g DHA + EPA, je použitie 2 polievkové lyžice oleja z tresčej pečene s príchutou citrónu. Táto značka je dobrá, pretože takáto dávka obsahuje 5 000 IU vitamínu A, čo je ideálne množstvo. Pridanie 1 polievkovej lyžice ľanového oleja môže byť hodnotné, pretože obsahuje kyselinu alfa-linolenovú, predchodcu EPA a DHA.
Vápnik	800 - 1 000 mg
Horčík	500 - 600 mg
Probiotiká	6-9 kapsúl denne

VITAMÍNY

Vitamín A	5 000 IU Neprekračujte toto množstvo, pretože vysoké dávky môžu pôsobiť proti priaznivým účinkom vitamínu D. Toto množstvo sa dá ľahko konzumovať v spojení s omega 3 EFA použitím oleja z tresčej pečene s príchutou citrónu.
Komplex vitamínov B.	100 mg
Vitamín B12	1 - 2 mg (1 000 - 2 000 mcg)
Vitamín C	1 g
Vitamín E (prírodný)	200 IU

MINERÁLY

Zinok	20 - 30 mg
Meď	1 - 2 mg
Selén	100 mcg
Mangán	20 mg
Jód	300 mcg

ANTIOXIDANTY

Môžu to byť pomerne drahé a pri konzumácii veľkého množstva bobúľ a zeleniny by boli potrebné iba jedno alebo dve.	
Extrakt z hroznových jadier	2-4 kapsuly
Gingko Biloba	120 mg
Kyselina alfa-lipoová	1 200 mg
Koenzým Q10	100 mg
EGCG Max (epigalokatechín-3-galát)	2 kapsuly (každá 700 mg)
Kvercetín	400 mg
Bromelaín	400 mg