

## Dijeta i prehrana

Mnogi ljudi s dijagnozom MS-a žele biti u mogućnosti upravljati svojim simptomima na najbolji način i jedno područje u kojem mogu nad njima imati potpunu kontrolu je njihova prehrana. Iako to nije nepobitno dokazano, veliki broj ljudi sa MS-om otkrili su da uz propisanu i ograničenu dijetu, mogu upravljati i pronaći olakšanje za neke svoje MS simptome. Postoji nekoliko dijeta koje su stvorene isključivo s MS-om na umu. Neke od njih imaju mnoštvo sljedbenika jer je utvrđeno da je postignuta razlika na dnevnoj bazi. Čini se da se njima rukovodi i pokreće ih slična tema, kao što je uzimanje dodataka prehrani i ograničavanje ili čak ukidanje mliječnih proizvoda, pšenice, zobi i mahunarki (grah / grašak).

Ovdje je pregled izbora za više popularnih dijeta ...

### Wahls Protokol - kako pobijediti progresivnu MS bez lijekova

Zbog sekundarno - progresivne multiple skleroze, dr. Terry Wahls bila je u invalidskim kolicima četiri godine. No, Dr. **Wahls pretvorila je i preobrazila svoje zdravlje i tijelo** pomoću Funkcionalne Medicine i stvorila je **Wahls Protocol™**. **Ona sada hoda lagano i bez štapa te prilikom kretanja koristi bicikl. Dr. Wahls koristi ovu dijetu i protokole u svojoj primarnoj zdravstvenoj zaštiti i primjenjuje ju kod traumatskih ozljeda mozga diljem klinika. Također provodi kliničko ispitivanje i testira svoje protokole na drugima.**

U početku dr. Wahls je razvila dugačak popis vitamina i dodataka prehrani koji su dobri za mozak. Tada je redizajnirala i izmijenila prehranu, tako da je sve važne hranjive tvari za mozak dobivala i uzimala ne samo od dodataka prehrani nego i iz same hrane, odnosno iz pojedinih obroka. Koristeći ono što je naučila iz medicinske literature, Funkcionalne Medicine i njezina znanja o prehrani Lovca-Sakupljača (Hunter-Gatherer Diet), dr. Wahls stvorila novi plan prehrane - Wahls-ov način (**The Wahls Way**). Niti jedan od recepata dr. Wahls ne sadrži gluten<sup>1</sup>, mliječne proizvode niti jaja. Za detalje o knjigama i DVD-u dr. Wahls, pogledajte na dnu ovog teksta.

### Najbolja prilika za dijetu Ashtona Embryja (Ashton Embry's Best Bet Diet (BBD))

Ashton Embry je temeljio svoju prehranu na teoriji da se autoimuni procesi aktiviraju preko proteina iz neprobavljene hrane, koji pobjegnu kroz zid crijeva i uđu u krvožilni sustav. To uzrokuje da imunološki sustav napadne svojeg „napadača“. Ovaj proces je još poznat i kao *Sindrom šupljeg crijeva (Leaky Gut Syndrome)*.

Ashton Embry vjeruje da je molekularna struktura dijelova proteina nekih namirnica vrlo slična dijelovima proteina koji se nalaze u mijelinu. Imunološki sustav ne može reći razliku između tih „osvajaca“ i vlastitih stanica i tako napada, kako mijelin, tako i napadača - osvajača.

Zaustavljanjem, ili barem ograničavanjem konzumacije namirnica koje imaju molekularnu strukturu vrlo sličnu mijelinu, moguće je izbjeći da ove namirnice zapale ili aktiviraju autoimuni proces. Ove „*osumnjičene*“ namirnice su:

---

<sup>1</sup> **Gluten** (lat. ljepljivo, više poznat pod nazivom kao pšenični gluten) je ljepljiva, elastična bjelanjčevinasta tvar koja se nalazi u pšenici (žitu), brašnu, raži, ječmu, piru, te zobi, koja je često kontaminirana zbog toga što se najčešće uzgaja uz pšenicu. Gluten čini tijesto ljepljivim i on daje elastičnost tijestu od sviju žitarica.

- **Mlijeko i mliječne namirnice** - Izbjegavajte sva životinjska mlijeka i sve maslance, sireve i jogurte, napravljene od životinjskog mlijeka i svih proizvoda koji ih sadrže. Pogodna alternativa je rižino mlijeko ili nemasno kokosovo mlijeko.
- **Gluten** - Izbjegavajte svu pšenicu, raž i ječam kao i sve proizvode koje ih sadrže. Savjetuje se da također izbjegavate i zob. To može biti zamijenjeno rižom, kukuruzom, kvinojom (*quinoa*<sup>2</sup>) i brašnom i žitaricama bez glutena.
- **Mahunarke** - Izbjegavajte grah, grašak kao i ostale mahunarke, posebno soju i sve proizvode koji ih sadrže. Sve ostalo povrće je dozvoljeno.
- **Rafinirani šećer** - Izbjegavajte ga gdje god je to moguće, jer to može učiniti da crijevo „*curi*“ još gore, a može utjecati i na imunološki sustav. prihvatljiviji alternativni zaslađivači su med, javorov sirup, voćni šećer (fruktoza) i stevia<sup>3</sup>.

Kao dodatnu mjeru opreza, predlaže se da se test krvi ELISA (**Enzyme-Linked Immunosorbent Assay**) provede (daljnje pojedinosti o test krvi ELISA u nastavku) identificiranjem koje namirnice su prethodno „*pobjegle*“ kroz crijevo (ako ih ima). Tu se može postaviti i pitanje preosjetljivosti koje pridonosi sindromu šupljeg crijeva.

Osim dijete Ashtona Embryja (BBD), ostale MS - povezane dijete i knjige stila života također preporučuju uzimanje dodataka prehrani. Popis tih dijeta se može naći na kraju ove upute.

### **Swankova dijeta (The Swank Diet)**

Još jedna dijeta za koju su osobe s MS-om našle da se pokazala učinkovitom je Swankova dijeta. Dr. Roy Swank je započeo svoje istraživanje prije više od 60 godina. U nastavku dati su osnovni principi Swank dijete:

*Swankov kratki priručnik:*

- Jesti ne više od 15 g zasićenih masti dnevno;
- Jesti između 20 - 50 g nezasićenih masti dnevno;
- Uopće ne jedite crveno meso tijekom prve godine dijete;
- Nakon prve godine, ne jedite više od 3oz (85g) crvenog mesa tjedno;
- Izbjegavajte mliječne proizvode koji sadrže više od 1% mliječne masti;
- Izbjegavajte procesirane namirnice koje sadrže zasićene masnoće;
- Preporuča se da se 1 žlica (ili kapsula ekvivalenta) ulja jetre bakalara i multivitaminskog i mineralnog dodatka dnevno.

*Imajte na umu da ove dijete nisu iscrpne i da nisu jedine koje su se pokazale učinkovitim za ljude s MS-om, no to su uglavnom prehrane koje su posebno dizajnirane s MS-om na umu.*

### **Sindrom šupljeg crijeva (Leaky Gut Syndrome)**

#### **Što znači šuplje crijevo?**

Šuplje crijevo je kada sluznica crijeva postaje propusna. To omogućuje da djelomično probavljena hrana prođe kroz sluznicu crijeva te uđe u krvotok. To također znači da se hranjive tvari ne apsorbiraju pravilno.

<sup>2</sup> **Kvinoja** (eng. quinoa) (od kečuanskog kinwa) je usjev nalik nalik žitaricama pa se prije svega uzgaja zbog jestivog sjemenja. To je zapravo pseudocerealia jer ne pripada porodici trava (Poaceae). Srodna je npr. cikli, špinatu i kotrljajućem korovu. Hranljivi sastav kvinoje vrlo je dobar i sadrži esencijalne aminokiseline poput lizina, kalcija, fosfora i željeza.

<sup>3</sup> **Stevia rebaudiana** biljna je vrsta je iz roda stevije (Stevia) iz obitelji glavočiki (Asteraceae). Biljka se stoljećima rabi kao zaslađivač, ali u EU je trenutno odobrena jedino u Francuskoj kao dodatak hrani.

Tipični simptomi šupljeg crijeva uključuju:

- Umor,
- bolove u mišićima,
- bolove u trbuhu,
- povišenu temperaturu,
- opću slabost,
- alergiju na hranu,
- Upalu Candida,
- Slabu toleranciju vježbanja.

### **Što uzrokuje šuplje crijevo?**

Šuplje crijevo može biti uzrokovano brojnim uzrocima, uključujući i gljivicu Candida, nedostatnom i neodgovarajućom prehranom, rafiniranim šećerom, stresom, traumom, alkoholom ili duhanom.

### **Kako testirati da li imate šuplje crijevo?**

Standardni test za šuplje crijevo je test manitolom i laktulozom (Test ELISA). Niti jednu od tih tvari ne koristi samo tijelo. Manitol lako apsorbira netko sa zdravim crijevima. Laktuloza se samo djelomično apsorbira. Test uključuje piti otopinu koja sadrži obje ove tvari, a zatim se daje test urina šest sati kasnije. Mjeri se količina svake tvari u mokraći. Ako se otkrije da postoje visoke razine oba sastojka, i manitola i laktuloze, onda to ukazuje na stanje propusnog ili šupljeg crijeva. Opširnije o ELISA testiranju vidi u nastavku teksta.

### **Kako liječiti šuplje crijevo?**

Možete uzimati dodatke prehrani kao što su:

- Glutamin - glavno gorivo za stanice crijeva koje potiče zacjeljivanje sluznice,
- Probiotici, na pr. *Lactobacillus bifidus* - prijateljske bakterije koje se suprostavljaju lošim bakterijama ili gljivici Candida, i jačaju imunološki sustav,
- Antioksidansi - npr. *Proantocijanidini* iz sjemenki grožđa, *Pycnogenal* iz borove kore, vitamin C, vitamin E,
- Ginko biloba,
- Cink,
- Mačja kandža<sup>4</sup> (*Cats Claw*) ili *Uncaria tomentosa*,
- Skliski ili klizavi brijest<sup>5</sup>

## **Candida**

### **Što je candida?**

Candida je upalno bujanje gljivice u crijevima gdje se ona prirodno nalazi, ali izmakne kontroli i preopteretiti imunološki sustav. Kod upale Candida, normalne gljivice su se

---

<sup>4</sup> **Mačja šapa ili mačja panđa:** Znanost već odavno poznaje djelotvorno djelovanje sastojaka iz biljke *Uncaria tomentosa* na upalne procese i stimuliranje metabolizma u dubljim slojevima kože, kao i na vezivanje slobodnih radikala u organizmu. Alkaloid Oxyindole daje mačjoj šapi velik dio njezine aktivnosti, posebno za stimuliranje određenih dijelova imunološkog sustava. Određeni dijelovi, kao alkaloidi i glycosidi, izazivaju antioksidantsko i antiupalno djelovanje ove biljke.

<sup>5</sup> **Skliski ili klizavi brijest** (*Slippery elm -Ulmus fulva*) su koristili sjevernoamerički starosjedioci stoljećima kao ljekovite meleme za rane, opekline, gnojne čireve i kožne upale. Lijek se uzima i oralno za umrenje kašlja, suhog grla, protiv proljeva i želučanih problema. Skliski brijest sadrži ljepilo, odnosno sluz, tvar koja se pretvara u skliski gel kad ga se pomiješa s vodom. Taj gel će obložiti i oblijepiti usta, grlo, želudac i crijeva. Sadrži i antioksidanse koji pomažu kod ublažavanja upale crijeva. Skliski brijest također uzrokuje refluks živčanih završetaka gastrointestinalnog trakta što dovodi do pojačane sekrecije sluzi. Pojačano lučenje sluzi može zaštititi gastrointestinalni trakt od čira i viška kiseline.

promijenile u parazitske gljivice koja probija crijeva, što uzrokuje male rupe što pak uzrokuje sindrom šupljeg crijeva.

Tipični simptomi *Candida* uključuju:

- Opću slabost,
- Nisku potrošnju energije,
- Nabreklo i teško crijevo,
- Opetovane infekcije.

### **Što uzrokuje *Candidu*?**

*Candida* može biti uzrokovana prekomjernom uporabom antibiotika, kontracepcijskih pilula, dugoročnim korištenjem steroida i nekim drugim lijekovima koji mogu uništavati zdrave crijevne bakterije. Gljivice, paraziti i bakterije također mogu biti okidač.

### **Kako se testirati za *Candidu*?**

Za testiranje na *Candidu* dostupan je jednostavni pribor za testiranje kod kuće. (Opširnije o ELISA testu vidi u nastavku.)

### **Kako je *Candida* liječi?**

Za liječenje *Candida*, gljivično bujanje mora biti pod kontrolom i ravnotežom, a zdrave bakterije u crijevima obnovljene. Kao što se *Candida* hrani tvarima koje su slatke, gljivične i fermentirane, promjene u prehrani mogu pomoći i poželjno je zatražiti savjet od kvalificiranog nutricionista.

### **Anti - *Candida* dijeta**

Izbjegavajte:

- Kvasac, kruh i kolače,
- Sve fermentirane proizvode,
- Alkohol,
- Šećer,
- Bijelo brašno,
- Voćne sokove agruma,
- Mlijeko,
- Prerađeno i dimljeno meso i ribu,
- Sušeno i kandirano voće,
- Dinje, Zrele banane i grožđe,
- Šampinjone i sve ostale gljive,
- Sireve,
- Lijekove koji pospešuju rast gljivica i kvasca npr. steroidi, antibiotici, kontracepcijske pilule,
- Kavu i čaj.

Ostali načini za liječenje *Candida* su ekstrakt sjemenki grejpa, kamilice, *redbush* ili *rooibos* čaj (pročitaj o njegovim odlikama na internetu!) i terapija kisikom.

### **ELISA testiranje**

ELISA test je test krvi za netoleranciju na hranu. Udruga MS Velike Britanije trenutno nudi dvije mogućnosti za ELISA testove - *Cambridge Nutritional Sciences* (Prehrambene znanosti Cambridgea) i *York Labs* (Laboratoriji York). Obje su dostupne širom svijeta. Oni su kućni testovi i nema potrebe da posjetite liječnika kako

bi se uzorak uzeo ili rezultati analizirani. Laboratorij će poslati posebni pribor u vaš dom, a sve što je potrebno je ubod u palac da se ispusti dovoljno krvi za natapanje malenog štapića.

Rezultati ispitivanja će pokazati ako ste netolerantni na 113/120 hrane (ovisno o tome koju opciju ste izabrali) i u kojoj mjeri ste netolerantni.

*Cambridge Nutritional Sciences* također nude test *Candida albicans* koji se može obaviti u isto vrijeme kad i ELISA test.

ELISA testiranje je također dostupno za vegetarijance i vegane u smanjenom omjeru i po sniženoj stopi.

Za više informacija o ovim testovima molimo da kontaktirate ured Udruge MS-a Velike Britanije.

### ***Predloženi dodaci prehrani***

Postoji niz dodataka prehrani za koje je pronađeno da su u biti korisni. Najčešći su navedeni u nastavku ovog teksta. Za sveobuhvatniji popis, molimo da posjetite našu web stranicu.

### **Vitamin D**

Neka istraživanja pokazuju da postoji veza između MS-a i nedostatka vitamina D. Važno je uzimati vitamin D3, a ne D2. To je zato što je D3 prirodni oblik vitamina, a ne sintetski dodatak. Preporučuje se dnevno uzimanje vitamina D3 u količini od 5000 IU (industrijskih jedinica ili, na hrvatskom: I.J.) Međutim, izlaganje ultraljubičastim zrakama B (UVB) i izlaganje suncu, odnosno sunčanje je najučinkovitiji način da poboljšate unos vitamina D i dovoljno se tek 15 minuta sunčanja dnevno (ovisno o tipu vaše kože ili tenu) što će povećati razinu vitamina D, s time da se ne povećava rizik od raka kože. Molimo pogledajte naše odvojeni letak o na vitamin D za daljnje informacije.

### **Kalcij i magnezij**

Ovi minerali su bitni za normalno funkcioniranje mišića, ne samo mišićne kontrakcije, ali i u održavanju odgovarajuće razine mišićnog tonusa tijekom razdoblja opuštanja. Dobro je poznato da je pojava grčenja mišića zbog spazama, povezana s nedostatkom kalcija. Preporučena dnevna doza je barem 1.000 mg kalcija i 500 mg magnezija.

### **Omega 3 i 6**

Omega 3 i omega 6 su esencijalne masne kiseline. Omega 3 je potrebna za normalno funkcioniranje živčanog sustava i proizvodnju mijelina. Omega 6 pomaže regulirati imunološki sustav i ima antivirusna svojstva. Te esencijalne masne kiseline mogu se naći u slijedećim dodacima prehrani:

- ribljem ulju (npr. ulje jetre bakalara) - Visoki Omega 3,
- Ulje noćurka ili Starflower ulje - Oba su visoka u Omega 6,
- Laneno ulje ili ulje od konoplje - Oba sadrže dobru ravnotežu kako mega 3 tako i Omega 6.

### **Vitamini B skupine**

B vitamini su potrebni za normalno funkcioniranje živaca i mozga, i za popravak i održavanje tkiva. Vitamin B12 posebno je potreban za zdravlje mijelinske ovojnice, živčani sustav i koštanu srž. Nedostatak vitamina B12 može negativno utjecati na

processe imunološkog sustava. Preporučuje se da 100 mg vitamina B kompleksa i 1mg vitamina B12 koji se uzima kako bi se osigurala optimalna razina tih važnih vitamina.

Za daljnje informacije posjetite slijedeće web adrese:

Za dijetu Dr. Terry Wahls idite na: <http://www.terrywahls.com>

Za Najbolju priliku za dijetu Ashtona Embryja idite na:

<http://www.direct-ms.org/bestbet.html> ili <http://ms-diet.org/>

Za Swankovu dijetu idite na: [www.swankmsdiet.org](http://www.swankmsdiet.org)