

Pkt I

Główne założenia zdrowej diety dla pacjentów chorych na SM
(bez schorzeń układu pokarmowego)

Węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, które nie powodują szybkiego wzrostu cukru we krwi, a zatem i szybkiego pojawienia się uczucia głodu.

Do tych produktów należą: pieczywo mieszane z dodatkiem otrąb, ziaren, pieczywo razowe z mąki grubego przemiału, także makarony i kluski z takiej mąki, a także z twardej mąki durum gotowane na pół twardo, ryż naturalny z białych tylko basmati, kasze szczególnie gruboziarniste, warzywa strączkowe, szczególnie soczewica, ciecierzycza, soja, fasola, świeże owoce i warzywa bez ziemniaków

Białka o niskiej zawartości tłuszczu zwierzęcych, mięsa drobiowe białe bez skóry, tłuste ryby morskie, przetwory mleczne w miarę możliwości odtłuszczone w tym jogurty naturalne świeże sery i twarogi bez konserwantów, jaja. Białka roślinne(strączkowe): soja i jej przetwory jak mleko sojowe i tofu, ziemniaki.

Tłuszcze prawdopodobnie mają największy wpływ na rozwój i przebieg stwardnienia rozsianego .Wskazane jest ograniczenie w jadłospisie tłuszczy pochodzenia zwierzęcego. Natomiast pozytywny wpływ na zdrowie mają, oczywiście w ograniczonych ilościach tłuszcze roślinne otrzymywane z pierwszego tłoczenia na zimno.

Szczególnie cenione są: oliwa z oliwek, z pestek winogron, słonecznika, olej lniany, do smażenia rzepakowy .Bardzo wysoko ceniony jest olej rybi-tran ze względu na dużą zawartość omega-3.

Witaminy i mikroelementy szczególnie zawarte w świeżych warzywach i owocach.

Ograniczenia w diecie: tłuszcze utwardzone zawarte w margarynach i gotowych słodyczach ,produkty wysoko przetworzone jak biała mąka, cukier, wszelkiego rodzaju polepszacze smaku , jak vegeta, kostki rosółowe itp., produkty silnie wędzone i konserwowane w puszkach.

Pkt II

Szczegółowe zalecenia dotyczące poszczególnych posiłków

ŚNIADANIE

Śniadanie powinno się składać z:

- ciemne pieczywo (chleb, bułki pełnoziarniste)
- chude produkty mleczne (mleko 1,5 %, jogurty 1,5 %)
- kefir, twaróg chudy - o obniżonej zawartości tłuszczu
- sery żółte twarde do 30% tłuszczu w suchej masie
- płatki owsiane (zalane wieczorem gorącą wodą)
- ryż, muesli
- wędliny chude (szynka wieprzowa chuda, polędwica drobiowa)
- pasty
- świeże owoce lub warzywa
- dżem, miód
- do picia: herbaty owocowe lub ziołowe, woda mineralna

OBIAD

Obiad powinien się składać z:

- zupy niezabielane lub zabielone małą ilością mąki, śmietany (lub jogurtu) do 10-12% tłuszczu
 - ziemniaki, kasze, ryż basmati, ciemny, makaron razowy, soczewica
 - dania z mięs chudych, ryb
 - dania wegetariańskie
 - surówki wielowarzywne w postaci surowej lub lekko obgotowanej, świeże owoce
 - do picia: kompoty, wyjątkowo soki wieloowocowe
- Dania powinny być przygotowane w postaci duszonej, gotowanej lub pieczonej.
Do poprawy smaku stosować zioła i przyprawy korzenne.

KOLACJA

Kolacja powinna się składać z:

- ciemne pieczywo (chleb, bułki pełnoziarniste)
 - wędliny chude (szynka wieprzowa chuda, polędwica drobiowa)
 - pasty
 - sałatki różne np. z serka tofu
 - sery żółte twarde do 30% tłuszczu w suchej masie
 - świeże owoce lub warzywa
 - do picia: herbaty owocowe lub ziołowe
- Przynajmniej dwa razy w tygodniu powinny być podawane na kolację dania ciepłe

Zalecenia przygotowano na podstawie literatury ;

- „Żywienie w stwardnieniu rozsianym” –D.Pohlau, G.Werner PZWL 2005
- „Sobie moc” –Joanna Wojciechowska MIPolska 2002
- „Łatwa IG dieta” – Helen Forster Zysk i S-ka Poznań 2005
- „Montignac nad Wisłą” – Ria Summers Artviae W-wa 2003
- „Dieta south beach” –A.Agatston Rebis 2004
- „Superdieta Rx czyli 14 najzdrowszych produktów”, Prószyński I S-ka 2004