

Co jíst a čemu se vyhnout?

Které potraviny jsou pro pacienty nemocné roztroušenou sklerózou prospěšnější a které pomáhají v období, kdy se pacient léčí kortikoidy, protože dostal ataku nemoci? Na to jsme se zeptali MUDr. Zuzany Dean z Neurologické kliniky v Nitře.

STRAVOVÁNÍ PACIENTŮ NEMOCNÝCH ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU BĚHEM LÉČBY KORTIKOIDY

MUDr. Zuzana Dean, MRCP,
Neurologická klinika FN Nitra

Změna stravování se zatím bohužel pacientům nemocným RS běžně nedoporučuje, což je škoda, protože ve světle nových informací se příznivý vliv zdravého stravování nedá ignorovat. V našich zemích se ujal jako doplněk vitamin D, i když ani tato doplňková léčba se nedostala do oficiálních doporučení. Oficiální doporučení Americké společnosti pro roztroušenou sklerózu radí pacientům dodržovat zásady zdravého stravování se zvýšeným příjmem vlákniny, což je fajn, ale pacienti podle mě potřebují konkrétnější doporučení, co to zdravé stravování vlastně je a čeho by se měli ve stravě vyvarovat. Nejvíce diskutovaný je nepříznivý vliv saturovaných tuků a dieta s jejich výrazným omezením vedla ve Swankově studii k výborným výsledkům a ke kontrole aktivity RS u většiny pacientů, kteří ji zvládli dodržovat, a to v době, kdy ještě nebyly k dispozici imunomodulační léky po-www užívané dnes. (Tato dieta je pojmenována podle profesora Swanka – Swankova dieta). Pacientům se doporučuje denně nezkonsumovat více než 15 g saturovaných tuků, což ze stravy vylučuje tuky živočišného původu a ztužené rostlinné tuky.

Existují i kazuistiky pacientů, kde vyloučení mléčných bílkovin nebo lepku vedlo ke kontrole onemocnění, ale na doporučení těchto změn není dostatek vědeckých podkladů. V poslední době se věnuje hodně pozornosti střevní mikroflóře. Zkoumá se, jaký má střevní mikroflóra dopad na rozvoj autoimunity. Zkoumá se střevo jako důležitý imunitní orgán a jaký má poškození střevní bariéry dopad na pacientovo zdraví. Zdá se, že neefektivněji si vypěstujeme prospěšné střevní bakterie dostatečným příjmem vlákniny, omezeným příjmem masa a vyhýbáme-li se potravinám, které obsahují konzervační látky. Je dobré také vyhnout se nadměrnému používání antibiotik a pomoci mohou i probiotika.

Vychází nám z toho, že nevhodnější strava je přirozená strava hlavně rostlinného původu, založená na celozrnných obilovinách, ovoci, zelenině, luštěninách, sójových produktech, rybách a mořských plodech (obsahují zdravé nenasycené tuky), ořeších a mléčných produktech s nízkým obsahem tuku. Není překvapující, že stejná dieta se doporučuje i v prevenci cévních onemocnění, aterosklerózy, ukazuje se prospěšná i v prevenci některých onkologických onemocnění a pravděpodobně i Alzheimerovy choroby. Vyhnout se je proto nutné hlavně živočišným tukům – máslo, červenému masu, masovým výrobkům, fast foodům, ale i ztuženým rostlinným tukům všude přítomným v cukrářských výrobcích, vyhneme se i sušenkám a vynecháme krekry...

Alkohol v malém množství se ve studiích u pacientů s roztroušenou sklerózou neprokázal jako škodlivý, obvykle se doporučuje hlavně červené víno pro vysoký obsah antioxidantů.

Máme-li si dát odpověď na otázku, které věci by měl pacient s onemocněním roztroušenou sklerózou dodržet vždy, je podle mého názoru nejdůležitějším opatřením výrazné snížení „špatných“ saturovaných tuků ve stravě, jejich konzumace do 15 gramů za den, užívání vitaminu D – v zimních měsících, kdy nejsme vystaveni slunci, je potřebných 2000 až 4000 IU denně na dosažení optimální hladiny v krvi (namísto doporučené dávky 400 IU denně) a při aktivitě onemocnění samozřejmě imunomodulační léčba předepsaná lékařem.



LÉČBA ATAKY KORTIKOIDY

Obvykle se předepisují kortikoidy při atace onemocnění ve formě infuze po dobu tří až pěti dní. Toto je krátkodobé užívání kortikoidů, ve srovnání s jejich dlouhodobým užíváním našťastí vět-

šinou bez výraznějších, resp. dlouhodobějších nežádoucích účinků. Pacienti na léčbu reagují různě a ne každý pocítí nežádoucí účinky.

Nejčastější nežádoucí účinky z oblasti trávicí soustavy jsou nadýmání, pálení žáhy, kovová pachuť v ústech, nevolnost nebo naopak zvýšená chuť k jídlu. Zvýšení apetitu je přechodné, ale může nastartovat přejídání a vést k nežádoucímu nárůstu hmotnosti, avšak tento nárůst během léčby souvisí hlavně s retencí tekutin. Snížení zadržování tekutin můžeme potenciálně dosáhnout sníženým příjmem soli ve stravě. Navzdory zvýšené chuti k jídlu se snažme nepřejídat, kontrolovat množství přijaté stravy. Můžeme zařadit do svého jídelníčku jídla, která dříve a na delší dobu zaplní žaludek a zaženou pocit hladu – stravu bohatou na vlákninu (zeleninu, celozrnné obiloviny, chléb, naturální rýži, luštěniny) a proteiny s nízkým obsahem tuku (kuřecí prsa, ryby, ořechy, tofu). Studie ukazují, že lidé zkonsumují přibližně stejné množství potravy denně z hlediska hmotnosti, ale ne z hlediska energetické hodnoty. Je tedy možné trochu oklamat naše tělo a konzumovat méně energie bez toho, abychom pocítovali hlad, pokud budeme jíst potraviny s vysokým obsahem vody (polévky), potraviny, které absorbují vodu během vaření (těstoviny, rýže), a samozřejmě ovoce a zeleninu.

Vysoce energetické potraviny jsou ty, které obsahují mnoho tuku a málo vody (chipsy, sušenky, máslo, sýry), těch bychom měli jíst co nejméně. Navzdory přechodné retenci tekutin spojené s užíváním kortikoidů je potřebný dostatečný přísun tekutin, po léčbě tělo nadbytečnou vodu opět ztratí. Pacientům se často během léčby kortikoidy předepisují léky na ochranu žaludeční sliznice (antiulceróza), které snižují tvorbu žaludeční kyseliny (např. omeprazol, pantoprazol), kortikoidy totiž snižují tvorbu ochranného žaludečního hlenu, pacienti jsou tak náchylnější k tvorbě žaludečních vředů. Je vhodné vyvarovat se silné kávy, alkoholu, kyselých džusů a nápojů s obsahem kyseliny citronové.

Při kovové pachuti v ústech můžete zkusit mentolový bonbon nebo žvýkačku. Kortikoidy způsobují zadržování sodíku v organismu a naopak zvýšené ztráty hořčíku. Při krátkodobé léčbě by to neměl být problém, ale jelikož se u pacientů již i tak často vyskytuje deficit hořčíku, je vhodné konzumovat potraviny s jeho zvýšeným obsahem – banány, sušené švestky, meruňky, rozinky, brambory, špenát, luštěniny, mandle. Suplementace magnézia ve formě tablet může být efektivní i na přechodné zvýšení krevního tlaku způsobeného kortikoidy.