

Некоторые диеты, часто рекомендуемые при рассеянном склерозе

Палео-диета

Палео-диета заявляет о себе как о целостной и хорошо проработанной системе питания, которая улучшает качество жизни и призвана увеличить ее продолжительность. Название «палео-диета» — это сокращенный термин «палеолитическая диета». Основным принципом данной диеты — употребление натуральных продуктов питания, которые использовали люди в древние времена, прежде всего — продуктов растительного и животного происхождения, отказ от продуктов, имеющих в своем составе синтетические ингредиенты, которые увеличивают срок хранения продуктов. Суть самой диеты состоит в том, что можно употреблять все в первозданном виде, желателно, не меняя структуру продуктов (кроме мяса и рыбы).

Употреблять можно мясо, морепродукты, яйца, жиры, растительную пищу. Запрещены глютенсодержащие продукты, промышленные растительные масла и сахар, а также все, что выращено и произведено промышленными способами с использованием «химии». Рекомендовано: нежирное мясо, рыба, свежие овощи и фрукты, орехи, семечки.

Резкое ограничение сахара, глютенсодержащих продуктов (содержащих клейковину (глютен), таких как пшеница, рожь, ячмень). Также рекомендуется избегать бобовых — сои, кукурузы, фасоли, гороха, чечевицы и арахиса (этот вид ореха относится к бобовым), молочных продуктов, промышленно производимых растительных масел из рапса, кукурузы, сои, подсолнечника. Полностью запрещается употребление продуктов, полученных с использованием химических добавок, а также разнообразных полуфабрикатов.

К разрешенным жирам относятся лишь масло авокадо, оливковое, ореховое, льняное, виноградное масла. Преимущества палео-диеты:

- при употреблении в пищу отмечается оптимальное соотношение показателей омега-3/омега-6 жирных кислот в рационе;
- нормализация массы тела;
- нормализация уровня сахара в крови;
- снижение риска развития воспалительных процессов и хронических заболеваний организма;
- получение организмом сбалансированного количества витаминов и микроэлементов.

Диета Мак-Дугала

Эта диета улучшает состояние больных РС не только потому, что она хорошо сбалансирована, но и так как она помогает решить другие проблемы, не связанные с РС.

Принципы диеты:

- без глютена;
- низкое содержание сахара;
- меньше животных жиров, больше полиненасыщенных жиров;
- восполнение возможного дефицита витаминов и минералов.

Необходимо исключить из рациона глютенсодержащие продукты. Это означает, что следует избегать продуктов, содержащих пшеницу, рожь, ячмень, овес и все, что может содержать глютен. Исключение таких продуктов из рациона означает, что придется отказаться от широко распространенных блюд: пшеничных хлопьев из непросеянной муки, печенья из хлопьев, пшеничной соломки, хлопьев из пшеничных зародышей, белого и черного хлеба, пирожных, пудингов, печенья, разных видов каши, ржаных и пшеничных хлебцев, всех видов

пасты, манной крупы, кубиков для приготовления мясного бульона. Не следует есть ничего, что содержит хоть немного муки. В этом отношении диета должна быть такой же строгой, как если бы это была диета больного глютеновой болезнью. Также необходимо полностью убрать из диеты рафинированный сахар. Необходимо ограничить употребление животных жиров. Исключите из диеты масло, сливки, жирные сорта сыров. Не рекомендуется употреблять молоко, поскольку оно содержит слишком много жира. Допускается употребление козьего молока. Вместо сливочного масла используйте растительные масла, особенно - подсолнечное, тыквенное, льняное, а также сафлоровое или кукурузное масло.

Вместо оливкового масла для приготовления салатов рекомендуется использовать подсолнечное или сафлоровое масло. Употребление жареной пищи рекомендуется максимально сократить, так как она тяжело переваривается. Избегайте всех насыщенных жиров, которые содержатся в говядине, свинине, гусятине, утятине, баранине, мясе ягненка. От бекона и ветчины тоже лучше отказаться. Из мясных продуктов допускается употребление субпродуктов (печень, почки, язык). Следует отдавать предпочтение мясу не домашних животных, а мясу животных, выращенных в свободных условиях (оленина, крольчатина, дичь). При приготовлении блюд отделяйте жир от мяса. В мясе домашних животных соотношение вредного жира к полезному 50:1, а в мясе животных, выращенных в свободных условиях, это соотношение значительно меньше - 2:1. Данная диета запрещает употребление пива, джина, виски, водки, сладких фруктовых соков и газированных напитков.

При соблюдении данной диеты необходимо регулярно контролировать массу тела. Если масса тела уменьшается, то рекомендуется включить в рацион картофель и орехи. Безглютеновая диета сама по себе может привести к дефициту витаминов и минералов, поэтому при соблюдении данной диеты требуется строго соблюдать все инструкции.

Диета Сванка

Диета Сванка основана на том, что чрезмерное употребление мяса оказывает неблагоприятное воздействие на течение РС. Это связано с избыточным поступлением в организм арахидоновой кислоты, содержащейся в продуктах животного происхождения (мясо, желток, молочный жир, сливочное масло) и способствующей усилению воспалительных процессов.

Принципы диеты Сванка следующие.

- В течение первого года диеты - полный отказ от красного мяса, в дальнейшем - не более 85 г 1 раз в неделю.
- Употребление ненасыщенных жиров (различные виды растительного масла: льняное, подсолнечное, сафлоровое, оливковое, кунжутное, рапсовое, соевое, арахисовое), но не более 20-25 г в день.
- Употребление насыщенных жиров - не более 15 г в день.
- Употребление белой рыбы и морепродуктов разрешается в любом количестве. (Жирная рыба содержит ненасыщенные жирные кислоты, поэтому их необходимо учитывать.) Разрешено 50 г в день того жира, который содержится в рыбе.
- Употребление молочных продуктов с содержанием жира не более 1%.
- Полный отказ от полуфабрикатов с насыщенными жирами.
- Рекомендуется ежедневное употребление рыбьего жира (1 чайная ложка или равноценное количество капсул) вместе с поливитаминами - как источника омега-3 жирных кислот.
- Предпочтение пище, содержащей злаки, фруктам, овощам, орехам,

семенам.

Разрешается употребление сухого красного вина не более 200 г в сутки.

Диета Эмбри

Суть диеты - в резком ограничении употребления продуктов, которые могут усиливать или запускать аутоиммунные процессы. Это молочные продукты, бобовые, продукты, содержащие глютен. Рекомендовано употребление мяса птицы, например, курицы (белое мясо без кожи), рыбы (сельдь, горбуша, лосось, скумбрия) овощей и фруктов. Прием различных витаминов (витамины D, A, B12, C, E, фолиевая кислота), минералов (кальций, магний, цинк, медь, марганец, селен) и добавок (ω -3-ненасыщенных жирных кислот) в ежедневном рационе.

Ограничить:

- яйца (разрешаются в ограниченном количестве);
- насыщенные жиры (разрешается красное постное мясо 1 раз в неделю);
- безглютеновые злаки - рис, гречка, кукуруза, овес;
- сухое вино - не более 200 мл в день.

Исключить:

- все молочные продукты (молоко, масло, сыр, йогурт и т.д.);
- злаки, содержащие глютен (пшеница, рожь, ячмень и т.д.);
- бобовые (бобы, соя, арахис, горох);
- продукты, способные вызывать аллергические реакции;
- легкоусваиваемые углеводы - конфеты, любые сладости, газированные напитки и любые другие продукты с высоким содержанием сахара;
- пиво (полное исключение!).

Диета Эверса

Принцип диеты заключается в употреблении натуральных продуктов, не подвергавшихся или минимально подвергавшихся термической обработке. Эверс считал, что изменившиеся привычки питания провоцируют развитие многих заболеваний.

Рекомендовано:

- фрукты, корнеплоды, овощи и молоко следует употреблять без всяких приправ;
- любой продукт питания должен быть максимально натуральным;
- много свежих фруктов и овощей;
- орехи, семечки;
- растительное масло;
- никаких рафинированных продуктов;
- осторожно с пищевыми добавками;
- нет курению;
- лучше отказаться от алкоголя;
- очень малое количество, либо полностью исключить насыщенные жиры;
- свежее молоко и масло (особенно масло домашнего приготовления).

Запрещается употреблять пряности и любые продукты, стимулирующие ЦНС, курить, пить кофе или чай. Не следует употреблять сахар, соль, уксус и различные подсластители. Иногда можно выпить бокал пива или натурального сухого красного вина.