Рекомендуемые и не рекомендуемые продукты для употребления при рассеянном склерозе (по данным материалов Германского и Норвежского обществ больных рассеянным склерозом)

Продукты	Рекомендуемые	Не рекомендуемые
Овощи	Все виды (предпочтительно свежие или замороженные), пророщенные, фенхель, сельдерей, свежая садовая зелень (например, петрушка)	
Бобовые	Все виды	
Фрукты	Все виды (предпочтительно свежие или глубокой заморозки)	
Картофель	Сваренный с небольшим количеством воды, пюре, в мундире, запеченный в фольге	Картофель фри, жареный с неподходящим жиром и др.
Питательные продукты и зерновые продукты	Цельнозерновые хлопья, нешлифованный рис, отварная цельнозерновая лапша без яйца, макаронные изделия без яйца, соевая лапша	Яичные макаронные изделия
Пирожные и печенье	Сухое обезжиренное тесто, тесто с творогом на растительном рапсовом масле и растительном заменителе яиц	Торты со сливками, жирная выпечка
Орехи и семечки	Грецкие орехи, фундук, миндаль, соевые и подсолнечные семечки, кунжут	
Напитки	Дягилевый чай, рута-чай, минеральная вода, с содержанием кальция, свежевыжатые (100%) фруктовые соки, разведенные водой соки, овощные соки, 1 бокал сухого красного вина	Алкоголь возможен только в небольших количествах

Молоко и молочные продукты	Пахта, сыворотка, обезжиренное молоко и обезжиренный творог, другие кисломолочные продукты, нежирный творог, сыр жирностью не выше 45%	Сливки, сметана, все жирные молочные продукты, сыры жирностью выше 45% жира в сухой массе
Жиры и растительные массы	Масло: соевое, льняное, рапсовое, грецкого ореха, из ростков пшеницы	Шпик, сало, смалец, кулинарный жир, сливочное масло
Яйца	Два желтка в неделю, заменители яйца	Яичные продукты, например пирожные, лапша
Рыба	Все морские и пресноводные рыбы, морепродукты	Рыба, приготовленная с неподходящими жирами
Мясо и колбасные изделия	Два небольших мясных блюда в неделю	Все колбасные изделия и жирное мясо, жирная ветчина