

# Kaçınılması gereken besinler

## Doymuş ve trans yağlardan kaçın

Doymuş yağların tansiyon yüksekliği, kalp hastalıkları, inme ve bazı kanser türlerinin gelişmesine yol açtıkları uzun süredir bilinmektedir. Bu yağlar, **oda sıcaklığında katı** halde bulunur ve yağlı kırmızı et, krem peynir, tereyağ ve tam yağlı sütte bulunur.<sup>1</sup>

Trans yağlar margarin, kurabiye, kraker ve kızartılmış yiyeceklerde bulunur. Trans yağların çoğu *hidrojenasyon* denen bir işlem ile suni olarak üretilir.<sup>1</sup>

---

Sağlıklı bir diyetle, günlük kalori ihtiyacının en fazla %30'u yağlardan oluşmalıdır. Doymuş ve trans yağlar toplam yağ miktarının %7'sini geçmemelidir.<sup>1</sup>

---

## Tatlandırıcılar ve aspartamdan kaçın

**Aspartam** kalorisi düşük bir tatlandırıcıdır. Eğer çaya tatlandırıcı koymuyor ama diyet/light kola içiyorsanız **aspartam** alıyorsunuz demektir. **Aspartam**, %40 oranında bir zehirleyici olan aspartata dönüşür. Bunun yanında metanol (bir çeşit alkol) ve formik aside de dönüşür. Eğer **aspartamla** birlikte, gıdalarda sıklıkla kullanılan **monosodyum glutamat** alınmış ise dönüştüğü ürünün aspartat zehirleyici seviyesi kat kat artar. Bu maddeler serbest olarak kan-beyin engelini aşip sinir sistemine doğrudan zarar verebileceği gibi var olan zararı da arttırabilir.

**Bugün için, MS tanısı olan kişiler aspartam içeren besinleri almamalıdır.** Bazı çalışmalarda "herhangi bir kanıt yok" dense de "*kanıtın yokluğu, olmadığına kanıtı olamaz*" diye düşünüp vücuda fazladan **aspartam** yüklememek yerinde olur. **MS ataklarını tetiklemese de aspartamdan**, yorgunluk, halsizlik ve uyuşma arttırıcı özellikleri nedeni ile uzak durulmalıdır.<sup>3</sup>

## Gluten intoleransınız var mı?

2011 yılında yayınlanmış bir çalışmada MS hastaları ve aile üyelerinde gluten intoleransının sık görüldüğü bildirilmiştir. Bu sonuç her MS hastasının glutensiz beslenmesi gerektiği anlamına gelmez.

Fakat araştırmacılar MS hastalarının gluten intoleransı açısından araştırılması gerektiğini vurgulamaktadır.<sup>2</sup>

## İşlenmiş (rafine edilmiş) şekerden kaçın

İşlenmiş şekerlerin MS ataklarını alevlendirdiğine dair bilimsel kanıt yoktur. Fakat şeker ve kaloriden zengin yiyecekler kilo almanıza neden olur.

Bu da MS ile ilişkili yorgunluğunuzun artmasına ve hareket kabiliyetinizin azalmasına neden olur. Bu nedenle şekerli atıştırmalıklar yerine meyve yemeyi tercih edin.

Meyve seçerken yüksek posalıları seçerseniz aynı zamanda kabızlığınıza da yardımcı olabilirsiniz.<sup>2</sup>

## E katkı besinlere dikkat!

Günlük kullanılan ürünlerin içerisinde katkı olarak bulunabilir. Bunlar içerisinde en problemliler **gluten** ve **glutamat** içerenlerdir. Monosodyum glutamat, vetsin ya da **E621** olarak da bilinen **monosodyum glutamat** birçok gıda ürününde aromayı artırmak için kullanılan bir katkı maddesidir. Glutamat proteinin ana bileşenidir ve hemen hemen bütün protein içeren gıdalarda (et, kümes hayvanlarının etleri, deniz ürünleri) doğal olarak bulunur. Gıdalarda kullanılan glutamatın miktarı, gıdanın % 0,1 ile % 0,8'i arasındadır. Bu miktar geleneksel gıdalarda doğal olarak bulunan glutamat seviyesinin benzeridir.

**Monosodyum glutamat**ın dışında aromayı artırmak için başka katkı maddeleri de kullanılmaktadır. Bazıları yine glutamat kökenlidir, bunlar; **monopotasyum glutamat**, **kalsiyum diglutamat**, **monoamonyum glutamat** ve **magnezyum diglutamat**tır. Bunların ürün kodu **E620** ile **E629** arasındadır.<sup>3</sup>

### Referanslar:

1. National Multiple Sclerosis Society. Food for thought-MS and nutrition brochure. <http://www.nationalmssociety.org/multimedia-library/brochures/staying-well/index.aspx>.
2. Healthline. MS: Foods to avoid. <http://www.healthline.com/health-slideshow/multiple-sclerosis-foods-avoid#4>.
3. Tarlacı S. MS Nedir? Multiple Sklerozda A'dan Z'ye Beslenme, Tamamlayıcı Tedaviler. İzmir: Anka Yayıncılık, 2010.