

ates,sağlığı korumak çok önemlidir. Bunun için, **iyi dengelenmiş** ve **dikkatle planlanmış bir diyet** yeterlidir. Uzmanlara göre MS hastaları herkese önerildiği gibi **düşük yağ, yüksek posalı** diyetle beslenmelidir.¹

MS'e özel diyet var mı? MS'i tedavi eden diyet var mı?

MS belirti ve bulgularını, hatta MS hastalığını tedavi amaçlı birçok diyet önerilmiştir. Bu diyetlerin etkinlikleri çok kısıtlıdır. Kesin olarak bildiğimiz ise, MS hastalarının **doymuş yağ içeriği az, yüksek posalı, Omega 3** (balık, balık karaciğerinden elde edilen balık yağı, keten tohumu yağı) ve **Omega 6** (zeytinyağı, yalancı safran tohumu yağı, çuha çiçeği yağı) ile desteklenmiş diyetle sağlıklı kalmaları gerektirir.¹



Balıklar omega yağ asitleri ve D-vitamini açısından çok zengindir ve MS hastalarının, haftada en az bir kez balık yemeleri gerekir. **Buna karşın, diğer deniz ürünlerinin tüketimi (midye, karides, ahtapot...) önerilmez.**²

MS'li hastalara yardımcı olduğu belirtilen diyetlerin çoğu ile titiz, kontrollü klinik çalışmalar yapılmamıştır. Bazı özel diyetler, potansiyel olarak toksik miktarda vitamin içerdiği veya vücut için önemli besinleri içermediği için zararlı olabilirler.¹

Bağıışıklık sistemini güçlendiren ,Akdeniz mutfağı ile sağlıklı doğal beslenme hedef olarak düşünölmeli;

- *Deniz Balığı, deniz ürünleri(Marmara denizinden olmayan)*
- *Brokoli,enginar, maydanos, sarımsak, soğan,*
- *Domates, havuç, turp*
- *Turunçgiller, kivi, siyah üzüm, elma,*
- *Sızma zeytinyağı, zeytin,*
- *Keten tohumu, biber ,nane,*
- *Ihlamur, kekik, kuşburnu, yeşil ve siyah çay*
- *Kefir, yoğurt(evde kendi yaptığınız),doğal katkısız peynir*

Enerjinizi diyetle yükseltmek için...

İster günde 3 büyük ana öğün isterseniz 5-6 küçük öğün tüketiniz, önemli olan **doğru yiyecekleri** tüketmek ve size **sadece kalori kazandıracak** yiyeceklerden **uzak durmaktır.**³

Beslenmek ve duygular

MS hastalarında duygulanım değişiklikleri ve depresyon görülebilir. Bazı insanlar kendilerini rahatlatmak için bir şeyler yerler. Eğer siz de “yiyecekleri rahatlamak için” kullananlardansanız seçimlerinizin yağ ve kaloriden zengin olmamasına dikkat ediniz.³

Kilonuzu kontrol altında tutun

Günlük **hareketlilik seviyenize** göre **yeme düzeninizi** tekrar gözden geçiriniz. Fazla

kiloların **yorgunluk** hissinizi arttıracakını, **hareketlerinizi daha fazla kısıtlayacağını**, solunum ve dolaşım sistemlerinize ek yük yükleyeceğini ve ileride başka kronik hastalıklara yol açabileceklerini unutmayınız.³

Kafein içeren ürünler sinirliliği, uykusuzluğu ve idrar sıklığını arttırdığı için dikkatli tüketilmelidir. Kahve/çay/kola gibi içeceklerin toplamı günlük 3 birimi geçmemelidir.²



Çerez ve tohumlar esansiyel (vücut sağlığı için gerekli) yağ asitleri kadar doğal yağların da kaynağıdır. Bu amaçla doğrudan çerez tüketilebileceği gibi onların ezmeleri de tercih edilebilir.²



Günde 2 meyve yenmesi önerilir. Tüm meyveler yenabilir. Öncelikle taze meyveler önerilir ama olmadığında donmuş meyveler de yenabilir.²

Kemik sağlığınızı koruyun³

- Kalsiyum kaynağı olarak düşük yağlı veya yağsız süt ürünlerini tercih ediniz.
- Kılçıklarını yiyebildiğiniz balıkları kılçıkları ile yiyiniz.
- Düşük okzalatlı koyu yeşil sebzeleri (brokoli, körpe şalgam yaprakları, karalahana) tercih ediniz. Bu sebzelerdeki kalsiyum ıspanaktaki kalsiyumdan daha iyi emilir.

Su ve lifli yiyecekler tüketin

Diyetinizde lifli yiyecekleri arttırmak için:³

- Güne yüksek lifli kahvaltılık tahıl gevrekleri ile başlayabilirsiniz.
- Tam tahıllı ekmek tüketiniz.
- Daha fazla kuru fasulye, bezelye ve mercimek yiyiniz.
- Diyetinizdeki tam tahıllı ürün oranını arttırınız (kahverengi pirinç ile pilav yapabilirsiniz).
- Ara öğünlerde kurutulmuş meyve ve çiğ sebzeleri tercih ediniz (kuru kayısı, havuç gibi).
- Her öğüne mutlaka meyve ekleyiniz.

Unutma!⁴

- *Düzenli deniz balığı yemek.*
- *İşlenmiş hazır gıda tüketmemek.*
- *Mikrodalga fırın kullanmamak.*
- *Katkılı ,boyalı işlenmiş hazır gıdadan uzak durmak.*
- *Fazla tuzdan uzak durmak.*
- *Mevsime uygun,hormonsuz sebze ve meyve tüketmek.*
- *Günde 2 porsiyon meyve ve çiğ sebze yemek.*
- *Günde 2 litre su içmek.*
- *Günde 4 porsiyon tam tahıllı yiyecek tüketmek.*
- *Derisiz doğal tavuk veya hindi eti, yağsız kırmızı et tercih etmek.*
- *Kaslarınıza gevşeme egzersizi yaptırmak.*
- *Sigara içmemek.*
- *Kafein ve alkol tüketimine dikkat etmek.*

Referanslar:

1. National Multiple Sclerosis Society. Nutrition and Diet. <http://www.nationalmssociety.org/living-with-multiple-sclerosis/healthy-living/nutrition-and-diet/index>.
2. Tarlacı S. MS Nedir? Multiple Sklerozda A'dan Z'ye Beslenme, Tamamlayıcı Tedaviler. İzmir: Anka Yayıncılık, 2010.
3. National Multiple Sclerosis Society. Is there an MS diet?. <http://www.nationalmssociety.org/multimedia-library/brochures/staying-well/index.aspx>.
4. National Multiple Sclerosis Society. Food for thought-MS and nutrition brochure. <http://www.nationalmssociety.org/multimedia-library/momentum-magazine/back-issues>