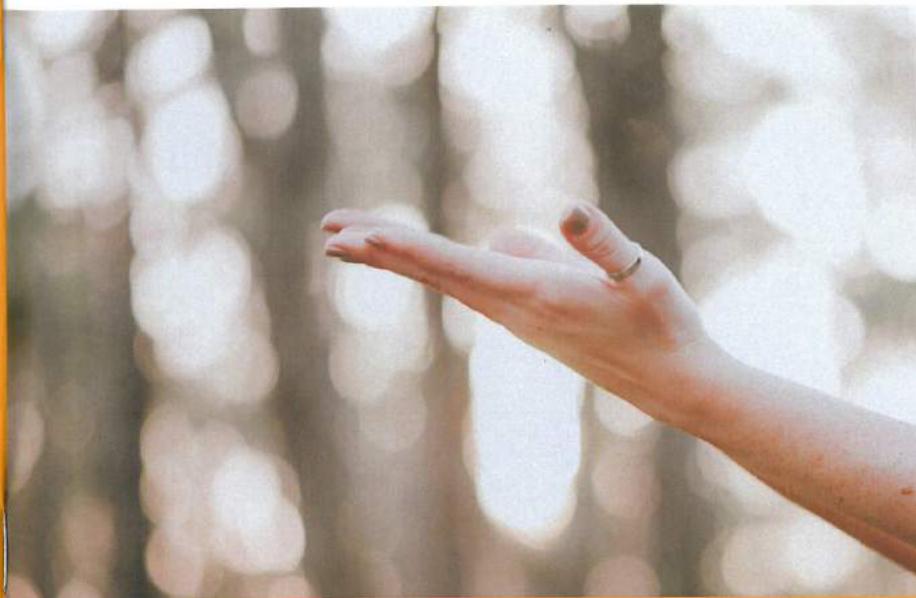


Л. Н. АНАЦКАЯ
И. С. СИКОРСКАЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ,
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА
И ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ
ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ**



АНАЦКАЯ ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВНА,
ведущий научный сотрудник РНПЦ
неврологии и нейрохирургии, к. м. н.

СИКОРСКАЯ ИРИНА СЕРГЕЕВНА,
старший преподаватель кафедры медицинской
реабилитации Белорусской медицинской
академии последипломного образования

**Практические рекомендации
для пациентов с рассеянным склерозом,
их близких и родственников,
врачей-неврологов**

ЧТО ТАКОЕ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Рассеянный склероз (РС) — это хроническое демиелинизирующее заболевание центральной нервной системы, в основе которого лежит комплекс аутоиммунных воспалительных и нейродегенеративных процессов, которые вызывают множественное очаговое и диффузное поражение головного и спинного мозга. Своё название болезнь получила из-за отличительной особенности — наличия рассеянных очагов повреждения миелиновой оболочки вокруг нервных волокон в головном и спинном мозге (очаги демиелинизации).

У большинства больных РС имеет волнообразное течение, то есть обострения чередуются с ремиссиями (ослаблением или исчезновением признаков болезни). Наиболее характерными симптомами РС являются зрительные нарушения, стволовые симптомы (нарушение глотания, двоение в глазах, расстройство речи), развитие парезов конечностей, нарушения координации движений (тремор в конечностях, атаксия, нарушение речи), расстройства чувствительности, нарушения функций тазовых органов (задержка или недержание мочи, частые позывы к мочеиспусканию) и высших корковых функций, появление синдрома хронической усталости, изменения настроения.

Диагноз РС не должен служить поводом для того, чтобы оставить занятия спортом. Напротив, физическая активность крайне важна для людей с РС. Она оказывает положительное влияние на такие симптомы, как усталость или депрессия.

Физические упражнения стимулируют обмен веществ, улучшают кровообращение и насыщают ткани кислородом. Благодаря этому задерживается разрушение нервных клеток, вызванное РС. Замедляется старение мозга и тела.



Когда вы начинаете заниматься спортом, резко повышается уровень эндорфинов — гормонов радости. Эндорфины помогают бороться со стрессом, депрессией, уменьшают тревожность.

Повышается так называемый уровень нейротрофического фактора головного мозга, который способствует регенерации нервных клеток. Улучшаются нейронные связи.



Физические упражнения укрепляют мышцы и связки. Благодаря чему уменьшается мышечная слабость, частично уходят судороги. Человек начинает чувствовать себя бодрее. Улучшается координация движений.

Улучшается состояние мышц и органов малого таза, за счет чего снижаются некоторые негативные проявления РС, связанные с мочеполовой системой (частые позывы к мочеиспусканию, снижение сексуальной функции и др.).

Прежде, чем приступить к программе физических тренировок, необходимо посоветоваться с лечащим врачом-неврологом и врачом-реабилитологом. Возможны занятия аэробикой или тренировки в фитнес-центре, если позволяет физическое состояние на данный момент.

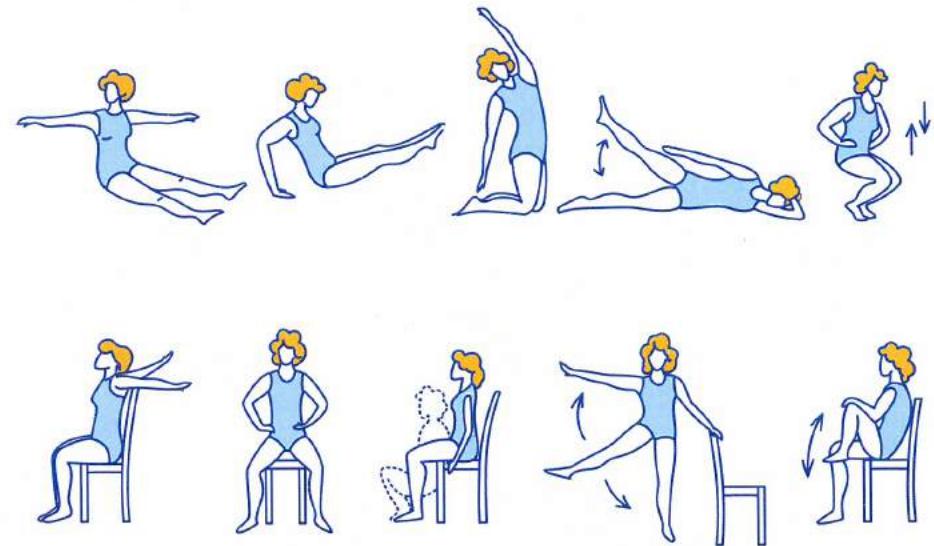
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Физические тренировки проводятся трижды в день, их длительность не должна превышать 15-20 минут. Комплекс подбирают с учетом симптоматики. Основные рекомендации в случаях, когда допускается лечебная физкультура при РС, сводятся к следующему:

- 1 Периоды активности должны чередоваться с расслаблением.
- 2 На гимнастических тренировках нагрузку и интенсивность увеличивают постепенно.

- 3 Даже при незначительной усталости занятие прекращают.
- 4 Во время тренировок задействуются все группы мышц.
- 5 Дыхание должно оставаться ровным и спокойным. Любые действия делают на вдохе, в исходную позицию возвращаются на выдохе.
- 6 Болевые ощущения во время занятий сигнализируют о недопустимости выполнения упражнений.
- 7 Не рекомендуется проводить занятия на открытом воздухе в жаркую погоду или в душном помещении.

Начинать ЛФК при РС лучше под контролем специалиста. После исключения недопустимых упражнений, доставляющих дискомфорт, разрешается переходить к самостоятельным занятиям. В комплекс обязательно включают движения на координацию и равновесие.





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ И РАВНОВЕСИЯ

- 1** Начните со стойки на шести опорных точках.
- 2** Протяните вперед правую руку и перенесите вес вашего тела вперед на вытянутую правую руку. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.
- 3** Протяните вперед левую руку и перенесите вес вашего тела вперед на вытянутую левую руку. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.
- 4** Вытяните назад правую ногу и выпрямите ее. Перенесите вес вашего тела назад, на выпрямленную ногу. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.
- 5** Вытяните назад левую ногу и выпрямите ее. Перенесите вес вашего тела назад, на выпрямленную ногу. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.

Если предыдущие упражнения дались вам без труда, попробуйте выполнить следующие упражнения:



- 1** Начните со стойки на шести опорных точках. Протяните вперед правую руку и одновременно вытяните назад выпрямленную левую ногу. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.

- 2** Протяните вперед левую руку и одновременно вытяните назад выпрямленную правую ногу. Оставаясь в этом положении, сосчитайте до пяти, затем вернитесь в исходное положение.



- 3** Встаньте на колени, руки держите вдоль тела. Займите положение, в котором вы опираетесь на одно левое колено, а правая нога немного выставлена вперед. Для сохранения равновесия помогайте себе руками. Теперь попробуйте вернуться в исходное положение и снова опираться на оба колена (правая нога ведущая). Повторите упражнение с ведущей левой ногой.



УПРАЖНЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Встаньте напротив вашего помощника и положите руки ему на ладони. Если вы выполняете эти упражнения без помощника, положите руки на спинку стула.

- 1** Поднимите правую ногу на высоту по крайней мере 7-8 см от пола и постараитесь сохранить равновесие, стоя на одной

левой ноге. Помните, что в этом положении легкое покачивание туловища совершенно нормально. Постарайтесь сосчитать до десяти, оставаясь в этом положении. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с левой ногой.



- 2** Поднимитесь на цыпочки, затем вернитесь в обычное положение. Попытайтесь повторить упражнение **10 раз** подряд.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ И РАВНОВЕСИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ СИДЯ



- 1** Поупражняйтесь в способности сидеть прямо без опоры для спины. Сложите руки на животе и постараитесь сохранить равновесие в этом положении. Попробуйте приподнять одну ногу, затем попробуйте приподнять другую.



- 2** Встаньте на ноги, опустите руки вдоль тела и согните их в локте на 90 градусов. Поверните правую руку так, чтобы ладонь была обращена вверх. Поверните левую руку так, чтобы ладонь была обращена вниз. Теперь одновременно поменяйте положение рук — поверните правую ладонь вниз, а левую вверх. Повторите упражнение несколько раз в быстром темпе.

- 3** Исходное положение: согните руки в локтях и положите их себе на центр груди. Одну руку протяните вперед, одновременно вытяните другую руку назад. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в обратном направлении. Повторите упражнения **пять раз**.



РАСТЯЖЕНИЕ

Растяжение увеличивает эластичность мышц, которые помогают в выполнении повседневных действий, а также предотвращает травмы.

- Потратьте 10 минут в день на растяжку.
- Перед разминкой человек должен разогреться в течение 5-10 минут, чтобы избежать травм.
- Продолжительность каждого отрезка должна составлять 30-60 секунд. Важно растянуть основные группы мышц.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

- 1** Сидя на полу с согнутыми в коленях ногами, держась руками за ступни, разводите и сводите колени при сопротивлении рук. Повторить упражнение **5-8 раз**.



- 2** Сидя на полу с разведенными в стороны ногами и руками, выполнайте наклоны и повороты туловища вправо и влево, доставая то левой, то правой рукой пальцы противоположной ноги. Повторите упражнение **5-8 раз**.

- 3** Лежа на боку с согнутыми в коленях ногами, максимально подведите на выдохе верхнее согнутое колено к животу. Выполните упражнение на другом боку. Повторите упражнение **4-6 раз**.

- 4** Лягте на спину, ноги согните в коленях, а стопами упритесь в кушетку. Совершайте круговые движения ногами, как при езде на велосипеде. При наличии парезов возможно поочередное движение ногами. Повторите упражнение **8-10 раз**.

- 5** Лежа на спине, поднимайте и опускайте вытянутые ноги. Повторите упражнение **6 - 8 раз**.



- 6** Лежа на спине, сгибайте и выпрямляйте ноги. Повторите упражнение **6 - 8 раз**.

- 7** Лягте на спину, ноги согните в коленях. Приподнимите таз, перемещая его в правую и левую сторону. Повторите упражнение **6 - 8 раз**.



УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ И СНИЖЕНИИ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

Перед началом выполнения упражнений необходимо занять удобное положение, при котором максимально расслабляются мышцы шеи и лица. Целесообразно проведение 6 - 8 поглаживающих массирующих движений по направлению от волосистой части головы к шее и надплечьям.

КОМПЛЕКС 1

- 1 Посмотрите на потолок, зафиксируйте взгляд на **15-60 секунд**. Посмотрите на пол в течение **15-60 секунд**.
- 2 Посмотрите вправо, посмотрите влево. Повторите по **10 раз** в каждую сторону.
- 3 Посмотрите в правый верхний, а затем в левый нижний угол. Повторите по **10 раз** в каждую сторону.
- 4 Посмотрите в левый верхний, а затем в правый нижний угол. Повторите по **10 раз** в каждую сторону.
- 5 Совершите круговые движения глазными яблоками по часовой, затем против часовой стрелки. По **2-3 движения** в каждую сторону.
- 6 Проведите легкие массирующие движения век на протяжении **минуты**.

КОМПЛЕКС 2

- 1 Зафиксируйте взгляд на предмете, расположеннном вдали. Переведите взгляд на предмет, расположенный поблизости. Повторите движение **3-4 раза**.

- 2 Быстро зажмурьте глаза **3-5 раз** подряд. Сделайте паузу. Повторите движение **3-5 раз**.
- 3 С закрытыми веками совершите вращательные движения глазными яблоками сначала по часовой, а затем против часовой стрелки. Повторите по **4-6 движений** в каждую сторону.
- 4 Поморгайте максимально быстро на протяжении **15-45 секунд**.
- 5 Слегка помассируйте веки тремя пальцами руки на протяжении минуты.

КОМПЛЕКС 3

- 1 Совершите глазными яблоками по 6-10 вращательных движений сначала по часовой, а затем против часовой стрелки. При отсутствии головокружения, повторите движения с открытыми глазами. На первых занятиях движения должны быть медленными, на последующих возможно увеличение скорости вращения глаз.
- 2 Быстро зажмурьте глаза 3-5 раз подряд. Повторите движения **5-6 раз**.
- 3 Быстро и плотно закройте, а затем откройте глаза, «выпячивая» их. Интервал между движениями 10-15 секунд. Повторите **5-6 раз**.
- 4 Закройте глаза. Совершите легкие массирующие движения век по направлению от наружных углов глаз к носу.
- 5 Поморгайте на протяжении **1 минуты**.
- 6 Зафиксируйте взгляд на кончике пальца вытянутой перед лицом руки. Затем переведите и зафиксируйте взгляд на предмете, расположеннем на удаленном расстоянии.

Не вызывая сильного утомления глаз, повторите движение **5-6 раз**. По мере освоения упражнения, сокращайте или увеличивайте (в зависимости от исходного состояния) расстояние между наблюдаемыми объектами.

- 7** Совершите содружественные движения глазными яблоками по диагонали, сверху вниз, снизу вверх, круговое движение. По мере освоения упражнения, возможно «рисование» контура цифр, букв. Повторите **4-6 раз**.
- 8** Проведите легкий массаж век тремя пальцами руки на протяжении минуты.

Упражнения для коррекции нарушения зрения одновременно влияют и на координацию движений. При их выполнении возможно усиление или появление головокружения, головной боли, неустойчивости, тошноты. Для предотвращения подобных негативных явлений рекомендуется на первых занятиях выполнять некоторые упражнения лежа или сидя, с закрытыми глазами, в удобном положении.

По мере повышения тренированности, возможно выполнение упражнений с открытыми глазами в положении сидя или стоя.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Силовые тренировки являются важной частью программы реабилитации, так как помогают укрепить мышцы, в том числе мышцы живота, спины и таза. Рекомендуются не реже двух раз в неделю.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ

При РС хороший результат показывают тренировки, проводимые на шведской стенке. Она может служить опорой при выполнении упражнений из позиции стоя. Помимо этого, шведская стенка облегчает приседания и прогибы.

- 1** Поставив перед шведской стенкой стул и взявшись рукой за перекладину, необходимо присесть, не отрывая рук.

- 2** Правую ногу ставят на нижнюю ступеньку, после чего делают шаг вниз этой же ногой.

С помощью выполнения пружинящих движений на батуте, например ходьбы на месте, покачивания с ноги на ногу и небольших прыжковых упражнений, можно дополнительно тренировать координацию и равновесие.

АЭРОБНАЯ АКТИВНОСТЬ

Людям с РС подходят занятия следующими видами активностей:



плавание



спортивная ходьба



конный спорт



йога



дыхательная гимнастика

- Специалисты рекомендуют минимальную продолжительность тренировок средней интенсивности 150 минут в неделю.
- Желательно медленно увеличивать аэробную активность. Первые дни тренировки должны быть более короткими, а их продолжительность должна постепенно увеличиваться.
- Если времени ограничено, тренировку можно разбить на несколько 10-минутных периодов в течение дня.



ПЛАВАНИЕ

Плавание является особенно подходящим видом спорта, так как физическая усталость может возникать позже, чем при занятии другими видами активностей. Плавание оказывает хороший тренировочный и оздоровительный эффект. Стоит обратить внимание на то, что вода не должна быть слишком горячей или слишком холодной.



ЙОГА

Йога также является одним из предпочтительных видов физической активности при РС. Каждая поза в йоге придумана для поддержания функций суставов и мышц. Каждую позу можно модифицировать и максимально облегчать. Можно стоять, сидеть, находиться в кресле-коляске, лежать на полу или кровати, то есть быть в том положении, в котором человеку комфортно именно в данный момент. Польза йоги можно оценить буквально через несколько минут после начала занятия. Самочувствие после занятия будет лучше, чем до. Визуализация, которая включает соединение дыхательной практики с воображением занимаемой позы, может помочь при РС, людям со сниженной подвижностью.



ИППОТЕРАПИЯ

Занятия верховой ездой сочетают в себе как физическую активность, так и терапевтическую пользу. Иппотерапия помогает справиться с двигательными нарушениями, и в то же время снять усталость и повысить настроение.

Иппотерапия очень эффективна для людей с нарушением двигательных функций. Мышцы при верховой езде работают также, как при быстрой ходьбе и даже беге, но нагрузка на суставы отсутствует.

Движения лошади создают около 100 колебаний в минуту, при этом у всадника включаются в работу почти все группы мышц, чтобы удержаться в седле. Задействуются даже пораженные мышцы, поскольку это происходит на рефлекторном уровне. Такие занятия улучшают координацию движений. При этом верховая езда подходит и взрослым, и детям.



ВАЖНО:

При занятиях спортом и другой деятельностью, требующей физических усилий, необходимо соблюдать правила:

- При малейших признаках усталости или переутомления следует сделать короткий перерыв для отдыха (чаще всего через каждые 10–15 минут).
- Страйтесь сначала не делать нагрузочные упражнения, вместо этого начинайте упражнения в щадящем режиме.
- Правильная гидратация (питье воды) требуется до, во время и после тренировки.
- Пациенты с РС не должны перегреваться во время тренировок. Можно использовать вентилятор или другие охлаждающие устройства.
- В период обострения РС заниматься спортом нельзя.
- Основным правилом при занятиях спортом является соблюдение баланса, золотой середины: проявлять физическую активность и при этом не предъявлять к себе чрезмерных требований. Важно испытывать радость от физической активности и ощущать на себе результаты тренировок.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ У БОЛЬНЫХ РС

- Острые лихорадочные состояния, независимо от причины.
- Острые воспалительные процессы.
- Острые инфекционные заболевания.
- Сильные боли, вне зависимости от локализации.

- Наличие инородных тел, находящихся поблизости от крупных кровеносных сосудов или нервных стволов.
- Кровотечение, вне зависимости от локализации.
- Тяжелое течение заболевания с нарушением функции жизненно важных органов.
- Сопутствующее соматическое заболевание в стадии декомпенсации.

ОБУЧЕНИЕ ПАДЕНИЮ

Тренировка «Обучение падению» осуществляется в специально оборудованном помещении, на гимнастические маты, исключающие травмирование пациента. Момент падения определяет сам пациент. Падение проводится под непосредственным контролем инструктора по ЛФК. Переходить к следующему упражнению следует после освоения предыдущего. Тренировка «Обучение падению» проводится только пациентами с функциональными нарушениями лёгкой и частично средней степени тяжести.

- 1 «Падение на стену». Стоя лицом к стене, падение на вытянутые руки.
- 2 «Падение на маты». Падение на руки на несколько слоев гимнастических матов. Ноги стоят на месте на полу.
- 3 «Произвольное падение». Падение на один гимнастический мат. Момент падения выбирает сам пациент.
- 4 «Падение на бок». Больной осуществляет произвольное падение на грудь под определенным углом.
- 5 «Внезапное падение». Больной падает в известном направлении под действием толчка инструктора.

Физические тренировки улучшают качество жизни пациентов с РС.

ПИТАНИЕ ПРИ РС

Необходимо проконсультироваться с врачом относительно подходящего комплекса упражнений, а также правильного питания. Чтобы ускорить лечение, следует комбинировать лечебную гимнастику с занятиями на тренажерах, плаванием, пешими прогулками. Нужно активней двигать ногами, можно неспешно кататься на трехколесном велосипеде или на веломобиле.

Здоровое и сбалансированное питание в сочетании с ежедневными физическими упражнениями могут оказать положительное влияние на клинические проявления РС. Например, они могут снять усталость, поддержать работоспособность, физиологическую работу кишечника и мочевого пузыря, улучшить состояние кожи, костей, зубов и десен, укрепить сердце и улучшить мышечную силу и гибкость. Здоровая диета также помогает контролировать нежелательное увеличение веса и снижает риск сердечных заболеваний и остеопороза при РС.

В настоящее время отсутствуют доказательства эффективности какой-либо конкретной диеты. Для пациентов с диагнозом РС рекомендуется диета аналогичная такой, как для пациентов с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями. Пациенты с РС должны проконсультироваться со своим лечащим врачом-неврологом и/или врачом общей практики, прежде чем вносить какие-либо изменения в рацион питания.

Сбалансированная диета включает в себя основные группы питательных веществ:

- белки, которые помогают росту и восстановлению тканей;
- углеводы для энергии;
- жиры, которые обеспечивают незаменимые жирные кислоты и помогают усваивать витамины;
- клетчатка для здорового пищеварения;
- витамины и минералы, которые необходимы для различных клеточных процессов;
- и много жидкости, потому что вода помогает транспортировать питательные вещества в каждую клетку организма.

ПРОБИОТИКИ И ПРЕБИОТИКИ

Изменения в нормальной работе кишечника могут способствовать иммунным расстройствам нервной системы.

Кишечная микрофлора

Недостаток здоровой кишечной микрофлоры может способствовать развитию ряда иммунных нарушений, в том числе и развитию РС. Каждый пациент с этим заболеванием должен придерживаться диеты, которая способствует поддержанию необходимого уровня полезной кишечной микрофлоры и позволяет поддерживать здоровую иммунную систему.

Пробиотики — это продукты питания, которые могут повысить уровень полезных бактерий в кишечнике и тем самым укрепить иммунную систему.

Пробиотические бактерии доступны в виде добавок и ферментированных продуктов. Лактобактерии являются одним из типов полезных бактерий и содержатся в йогурте, кефире, кислой капусте, в напитке из чайного гриба или ферментированном чае.

Пребиотики

После наполнения кишечника полезными бактериями важно их питать. Продукты, которые питают пробиотические бактерии, называются пребиотиками. Список продуктов, содержащих полезные количества пребиотической клетчатки, включает в себя: чеснок, лук-порей, спаржу, лук, цикорий, артишоки. Клетчатка также содержится во фруктах, овощах, орехах, семенах, бобовых (чечевица, цельные зерна, бурый рис).

Достаточное употребление в пищу пребиотиков позволяет поддерживать на необходимом уровне кишечные бактерии, иметь регулярный стул, поддерживать артериальное давление и здоровье сердца, контролировать уровень холестерина, поддерживать нормальный вес тела.

Биотин

Биотин является формой витамина В. Источником биотина являются яйца, дрожжи, говяжья печень, семена подсолнечника, миндаль, шпинат, брокколи, цельнозерновой хлеб. Было установлено, что потребление высоких доз биотина (от 100 до 600 мг в день) может в определенной степени замедлять прогрессирование РС.

Витамин D

Исследователи также изучают связь между витамином D и биотином при заболевании РС. Рекомендуется поддерживать уровень витамина D в верхних пределах нормы.

Антиоксиданты

Многие растительные продукты содержат вещества, называемые полифенолами, которые оказывают антиоксидантное и противовоспалительное действие на клетки организма. Эти эффекты могут помочь предотвратить повреждение клеток, делая полифенолы потенциально полезными для людей с РС.

Источниками полифенолов являются: фрукты, овощи, специи, хлопья, бобовые культуры, травы, чай. Антиоксиданты могут помочь предотвратить окислительный стресс, который исследователи связывают с широким спектром проблем со здоровьем. Некоторые антиоксиданты, в частности ресвератрол, который содержится в винограде, помогает защитить нервную систему.

ЗДОРОВАЯ ДИЕТА для пациента с РС — это та, которая в первую очередь поддерживает иммунную систему.



Сбалансированная диета для людей с РС должна включать:

- Рыбу с высоким содержанием Омега-3-ненасыщенных жирных кислот (лосось, сельдь, скумбрия, тунец, сардины и озерная форель);



- Продукты питания с высоким содержанием Омега-3-ненасыщенных жирных кислот (помимо рыбы) — льняное масло, мясо диких животных, горчичное масло, шпинат, морские водоросли, рапсовое масло;
- Чеснок, лук-порей, спаржу, лук, цикорий;
- Продукты питания с высоким содержанием Омега-6-ненасыщенных жирных кислот — овсяные отруби, кунжутное и оливковое масло, мясо индейки и курицы с удалением видимого жира, миндаль, семена подсолнечника, греческие орехи, арахисовое масло, соевые бобы;
- Из молочных продуктов — йогурт, кефир, нежирные сорта сыра.
- Вместо жареных блюд предпочтительнее печенные, отварные, а также запеканки.
- Фрукты и овощи не менее 400 граммов в день, разделив на 5 порций;
- Продукты из цельного зерна, три-четыре порции в день;
- Кислую капусту, напиток из чайного гриба или ферментированный чай;



- Растительные масла из овощей, семян (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое масла) и рыбий жир;
- Большое количество растительной клетчатки — хлеб грубого помола, мука, рис, овощи, приготовленные на пару, картофель в мундире.



Недостаток витаминов и минералов может ухудшить симптомы РС. Пропуск приемов пищи может способствовать снижению уровня энергии.

КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

Было установлено, что ожирение в детском и подростковом возрасте может увеличить риск развития РС. Некоторые симптомы РС, такие как депрессия, и лечение стероидами могут вызвать увеличение веса. Исследователи также отметили, что ожирение может повлиять на прогрессирование заболевания.

Кроме того, у лиц с РС, имеющих двигательный дефицит повышается риск набрать лишний вес. Прибавка в весе может привести к большему количеству проблем со здоровьем, таких как увеличение нагрузки на суставы, возникновение сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, проблемы с сердцем и дыханием. Соблюдение диеты может помочь предотвратить ухудшение симптомов РС, а также снизить риск возникновения новых заболеваний.

ПИЩА, КОТОРУЮ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ПРИ РС

Некоторые продукты могут быть вредными при РС. К ним относятся — насыщенные жиры и обработанные продукты, содержащие высокие уровни насыщенных жиров, транс-жиров и гидрогенизованных масел, соль, сахар. Было показано, что у пациентов с РС, которые употребляли в пищу умеренное или большое количество соли, чаще наблюдались рецидивы РС.



Продукты, употребления которых следует избегать или ограничить при РС:

- с высоким содержанием насыщенных жиров, такие как красное мясо, сливочное масло, сыры с высоким содержанием жира, другие жирные молочные продукты;
- обработанные продукты, содержащие высокие уровни насыщенных жиров, транс-жиров и гидрогенизованных масел, соли;
- с низким содержанием клетчатки;
- подслащенные напитки (чай, кофе, соки);
- кофеин и алкоголь следует употреблять в минимальных количествах. Алкоголь может усилить общие симптомы РС, такие как мышечный дисбаланс и нарушение координации.

Уменьшение количества потребления соли; для улучшения вкуса вместо соли можно использовать травы, специи, лимонный сок.

Очень важно тщательно пережевывать пищу. Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор.

ЗАМЕТКИ

ЗАМЕТКИ