



# Multipla skleroza i prehrana



Aktivan život, uravnotežena prehrana i održavanje zdrave tjelesne težine ključni su za očuvanje zdravlja. To vrijedi za sve nas.

Zdrav životni stil može Vam pomoći da se osjećate bolje, da držite umor pod kontrolom te da unaprijedite općeniti osjećaj dobrobiti.

U ovoj ćete knjižici pronaći upute o zdravoj prehrani namijenjene osobama poput Vas koje žive s multiplom sklerozom (MS-om). Usto, možete se obratiti za savjet i specijalistima kao što su stručnjaci za prehranu i nutricionisti.

# MS i prehrana

## **Postoji li posebna dijeta koja će mi pomoći s MS-om?<sup>1</sup>**

Naše tijelo treba hranu da bi imalo energije. Općenito se svim osobama preporučuje isti osnovni način prehrane.

Ne postoji poseban način prehrane za osobe s MS-om i bilo bi najbolje izbjegavati „specijalne“ dijetete koje nisu znanstveno utemeljene.

Možda ćete naići na pregršt informacija o posebnim dijetama za MS, što Vas može zbuniti ili izazvati osjećaj nemoći. Najbolje bi bilo da odaberete uravnotežen način prehrane koji odgovara Vama.

## **Trebam li uvesti neke promjene u svoj način prehrane?<sup>1</sup>**

Promjenom u načinu prehrane nećete izliječiti niti usporiti MS, no zdrava prehrana može Vam pomoći da se općenito osjećate bolje te da lakše držite simptome MS-a pod kontrolom.

Nastojte jesti uravnotežene obroke koji sadrže vitamine, hranjive tvari i kalorije potrebne za održavanje Vaših tjelesnih i energetske potrebe. O tome što čini uravnoteženu prehranu možete pročitati u idućem dijelu knjižice.

**Nakon što sam otkrila da bolujem od MS-a u potpunosti mi se promijenio način na koji doživljavam hranu. Sada hranu shvaćam kao dio svog liječenja koji je bitan za moju dobrobit. Zdrave i neprerađene cjelovite namirnice zbilja pune moje tijelo energijom i pomažu mi da ublažim neke simptome kao što su umor i poteškoće s koncentracijom.**

**- Ana M.**



## Postoji li neka hrana koja može izazvati simptome MS-a?

Svaka je osoba drugačija i stoga je najbolje da razumijete kako funkcionira Vaše tijelo. Izbjegavajte hranu za koju znate da kod Vas izaziva neke od simptoma MS-a. To se može razlikovati od osobe do osobe, a možda nećete imati nikakvih poteškoća s hranom.

### PODSJETNIK

Loša prehrana može pogoršati simptome MS-a, primjerice dovesti do većeg osjećaja umora, slabosti udova ili cijelog tijela te problema s probavom.



# Zdrava prehrana

## Od čega se sastoji uravnotežena prehrana?<sup>2</sup>

Za uravnoteženu je prehranu potrebno konzumirati raznovrsne skupine namirnica. Neke skupine trebaju biti zastupljenije od drugih, ovisno o hranjivim tvarima koje sadrže. Pokušajte jesti namirnice iz svake od skupina hrane u omjerima koji su prikazani i potrudite se postići tu ravnotežu svakoga dana.



### **Voće i povrće:**

- Dobar izvor vitamina, minerala i vlakana
- Pokušajte jesti barem pet porcija dnevno
- Možete birati svježe, zamrznuto, konzervirano, sušeno ili cijeđeno voće i povrće



### **Škrob (*krumpir, kruh, riža, tjestenina*):**

- Dobar izvor energije
- Birajte cjelovite žitarice koje su bogate vlaknima
- Izbjegavajte pekarske proizvode sa šećerom



### **Mliječni i zamjenski proizvodi (*mlijeko, jogurt, sir*):**

- Dobar izvor kalcija, proteina i nekih vitamina
- Birajte namirnice s niskim udjelom masti i šećera
- Zamjenski proizvodi bez laktoze uključuju one od soje ili orašastih plodova



### **Meso, riba, jaja, tofu:**

- Dobar izvor proteina, vitamina i minerala
- Birajte nemasne dijelove i izbjegavajte crveno meso i mesne preradevine
- Mahunarke (grah, grašak, leća) dobar su izbor jer su bogate vlaknima uz malen udio masti



### **Masti i ulja (*ulja za kuhanje, maslaci, namazi*):**

- Visoka energetska vrijednost, treba ih jesti u malim količinama
- Prirodne su masti zdravije od prerađenih

### **Slastice (*čokolada, kolači, gazirana pića, čips*):**

- Visok udio masti, soli i šećera
- Nisu nužan dio naše prehrane i trebali bismo ih jesti rjeđe i u manjim količinama



### **Voda:**

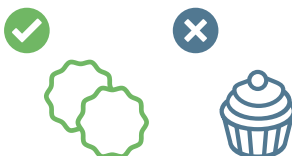
Pazite da pijete dovoljno vode svaki dan kako biste održali dobru hidraciju

## Koje su neke zdrave alternative u prehrani?<sup>3-6</sup>

Svi koji žele biti zdravi trebali bi izbjegavati prerađenu hranu s visokim udjelom zasićenih („loših“) masti i rafiniranih šećera, primjerice prženu hranu ili pakirane pekarske proizvode.

### Pokušajte birati hranu koja je zdravija za Vas:

- Uvijek kad ste u prilici, birajte hranu koja je hranjiva i lako probavljiva. Umjesto prženih krumpirića uzmite salatu, a kofeinske i gazirane napitke zamijenite svježim voćnim sokom.
- Kad ste u restoranu, naručite pečenu umjesto pržene hrane i nemojte dodatno soliti jelo. Za zdrave i praktične grickalice po putu možete uzeti kekse od cjelovitih žitarica, rižine krekerke, voće ili orašaste plodove.
- Nezasićene su masti bolji izbor od zasićenih i transmasti. Nalazimo ih u masnim ribama, ekstradjevičanskom maslinovom ulju, avokadu, orašastim plodovima i sjemenkama. Ograničite unos hrane bogate zasićenim mastima ili transmastima, kao što su mesne prerađevine ili pržena brza hrana.







### PODSJETNIK

Zdrava bi prehrana trebala biti bogata svježim voćem i povrćem, nemasnim proteinima, zdravim mastima i velikim udjelom vlakana (kao što su cjelovite žitarice). No, ne zaboravite da je u redu ponekad se počastiti nekim slatkišem.



### RAZMISLITE O OVOME

- Unosite onoliko kalorija koliko je potrebno za rad Vašeg tijela i nemojte pretjerivati kako bi Vam tjelesna težina ostala u zdravim granicama
- Neka jela sadrže kombinacije namirnica iz više različitih skupina, primjerice sendviči ili složenci





# Prehrana i tijelo



## Kako održati zdravu tjelesnu težinu?

Bitno je da uravnotežite unos hrane s tjelesnom aktivnošću da biste održali zdravu tjelesnu težinu.

- Ako ste mršaviji, pokušajte redovito jesti više manjih obroka tijekom dana, odmorite se prije nego što jedete i birajte hranjive međuobroke poput jogurta, orašastih plodova i voća.
- Ako imate problema s prekomjernom težinom, pokušajte držati svoju težinu pod kontrolom tako da pazite na veličine porcija i da smanjite unos slatkoga. Takva hrana može uzrokovati debljanje, a višak kilograma može pogoršati umor povezan s MS-om.

Redovita tjelovježba također Vam može pomoći u kontroliranju tjelesne težine. O koristima tjelovježbe možete više saznati u našoj knjižici „Multipla skleroza i tjelovježba“.

## Postoje li namirnice koje mi mogu pomoći ublažiti upalu?<sup>1</sup>

Upala je važan čimbenik MS-a jer je povezana s progresijom bolesti i simptoma. Iako nema čvrstih dokaza da bi prehrana mogla usporiti napredovanje MS-a ili spriječiti ponovno pogoršanje simptoma (relaps), hranjive tvari u hrani mogu ili pogoršati ili ublažiti upalu.

Smatra se da nezdrave masti i visoke razine soli negativno djeluju na rad srca i mogu pogoršati upalu. Mogu i pogoršati neke simptome MS-a, primjerice umor, depresiju i bol. Isto vrijedi i za prerađenu hranu i hranu bogatu šećerom.

Voće i povrće, prirodne masti i hrana bogata vlaknima prirodno djeluju protuupalno i mogu ublažiti upalu. Pokušajte u svoju prehranu uključiti što više takvih namirnica.



## Postoje li namirnice koje poboljšavaju rad mozga?<sup>8</sup>

Dijagnoza MS-a može značiti da ćete se suočavati sa simptomima koji utječu na Vaš um i razmišljanje, primjerice možete patiti od poteškoća s koncentracijom (tzv. „mentalna magla“) i gubitka pamćenja.

Neke namirnice, poznate kao „hrana za mozak“, povezuju se s boljom mentalnom sposobnošću. Hrana za mozak ne može spriječiti promjene koje se događaju u mozgu, no bogate su hranjivim tvarima kao što je vitamin K i prirodnim mastima koje su zdrave za mozak.

Najboljom hranom za mozak smatraju se zeleno lisnato povrće, masna riba, bobice i orašasti plodovi.

**„Kad sam počela mijenjati svoju prehranu i zdravije se hraniti, otkrila sam novu ljubav prema kuhanju. Sada obožavam istraživati nove namirnice i kuhati za svoje bližnje. To je ujedno i dobra terapija za moje mentalno zdravlje.“**

**- Ana M.**

## Kako vitamin D utječe na MS?<sup>7,9,10</sup>

Vitamin D pomaže Vašem tijelu da apsorbira kalcij i izgrađuje čvršće kosti, a može i pozitivno utjecati na imunološki sustav. Važno je pobrinuti se da unosite dovoljno vitamina D.

Istraživanja su pokazala da su niske razine vitamina D u tijelu povezane s povećanom vjerojatnošću relapsa i pogoršanja onesposobljenosti kod osoba s MS-om.

## Odakle mogu dobiti vitamin D?<sup>11</sup>

Glavni izvor vitamina D za naše je tijelo sunce. Međutim, kod nekih osoba pretjerano izlaganje suncu može dovesti do pogoršanja određenih simptoma MS-a zbog osjetljivosti na toplinu.

Vitamin D prirodno se nalazi i u nekim namirnicama, primjerice u masnoj ribi ili žumanjcima jaja. Neke namirnice imaju dodatak vitamina D i nazivaju se obogaćenim namirnicama. Takva je namirnica, primjerice, zobena kaša.

Međutim, ponekad je teško dobiti dovoljno vitamina D samo iz hrane pa neki ljudi uzimaju nadomjesni vitamin D u obliku dodataka prehrani kako bi održali visoke razine tog vitamina.

### RAZMISLITE O OVOME

Trebali biste provjeriti svoje razine vitamina D, a možda ćete uz lijekove za MS trebati uzimati i dodatke prehrani. Ovo je važno posebice zimi da biste povisili razinu vitamina D.



## Može li alkohol utjecati na moj MS?

Ako konzumirate alkohol, trebali biste to činiti umjereno. Obratite se svom liječniku da biste saznali utječe li alkohol na neke od Vaših lijekova.

# Priprema obroka

## Koji su savjeti za lakše pripremanje hrane?<sup>4,7,12</sup>

Možda će Vam biti potrebno dodatno vrijeme i više planiranja za kupovinu namirnica i pripremu obroka. Međutim, sljedeći bi Vam savjeti mogli olakšati te poslove:



Koristite usluge dostave namirnica



Pratite recepte koji su jednostavni, zdravi i imaju manje sastojaka



Pripremite sve sastojke prije početka kuhanja



Kupujte već narezano voće i povrće i salate u vrećicama



Namirnice, ostatke hrane i dodatne porcije stavite u zamrzivač

### RAZMISLITE O OVOME

Kuhanje i pečenje hrane ili korištenje kuhala na paru dobre su alternative prženju jer se koristi manje ulja.



## Postoje li načini da prilagodim svoju kuhinju kako bi mi kuhanje bilo lakše?

Moglo bi biti korisno da prilagodite svoju kuhinju kako bi Vam priprema jela bila sigurnija i ugodnija. Ovdje su neki korisni savjeti:



Opremite kuhinju aparatima kao što su mikseri i blenderi te praktični uređaji kojima ćete skratiti pripremu hrane. Mikrovalna pećnica također je korisna



Organizirajte stvari u kuhinji da Vam sve bude nadohvat ruke kako bi kuhanje bilo manje stresno



Tijekom kuhanja otvorite prozor i uključite ventilator da biste se rashladili i održali svježinu u kuhinji



Pripremajte hranu u sjedećem položaju ako je to moguće

### PODSJETNIK

Ako Vam je teško kuhati, pozovite prijatelja ili člana obitelji da Vam se pridruže i pomognu.



# Korisni savjeti za zdravu prehranu

## Kako se mogu hraniti zdravo uz MS?<sup>5,7,12</sup>



### Jedite redovito

- Jedite zdrave i uravnotežene obroke tijekom cijelog dana
- Izbjegavajte preduge razmake između obroka
- Nosite sa sobom zdrave grickalice da lakše prebrodite dan



### Pijte puno vode

- Potrudite se popiti barem 6 čaša negazirane vode dnevno da održite hidraciju tijela, no prilagodite to svojim simptomima



### Opremite zdravu kuhinju

- Kupujte voće i povrće, nemasne proteine i cjelovite žitarice
- Birajte zdrave i prirodne masti
- Smanjite unos nezdravih masti, soli te prerađenih i rafiniranih namirnica



### Pripremite jela unaprijed

- Smanjite stres kuhanja tako da pripremate veće obroke i zamrzavate porcije za kasnije





### **Izbjegavajte posebne dijete**

- Niti jedna dijeta ne može izliječiti MS. Najbolje je jesti zdravo i uravnoteženo
- Pridržavajte se savjeta stručnjaka s kojima ste razgovarali o prehrani



### **Pratite razinu vitamina D**

- Važno je paziti da unosite dovoljno vitamina D
- Vitamin D može se prirodno dobiti iz nekih namirnica kao i iz dodataka prehrani



### **Održavajte zdravu težinu**

- Prevelika i premala tjelesna težina nisu dobre za zdravlje
- Tjelovježbom i zdravom prehranom možete održati tjelesnu težinu u zdravim granicama



### **Prilagodite svoju kuhinju**

- Napravite prikladne prilagodbe da bi Vam prostor u kuhinji bio ugodan i praktičan



### **Ako konzumirate alkohol, činite to umjereno**

- Pitajte svog liječnika može li alkohol utjecati na Vaše lijekove



### **Postavite si ciljeve**

- Postavljanjem i praćenjem osobnih ciljeva možete ostati motivirani

# Izvori i podrška

## **Gdje mogu pronaći brze i jednostavne recepte za zdrave obroke?**

Ne treba Vam mnogo vremena da biste kuhali zdrava i hranjiva jela. Jednako tako, ne trebaju Vam ni brojne namirnice. Postoji mnogo ukusnih i uravnoteženih jela s malim brojem sastojaka za čiju je pripremu potrebno manje od 30 minuta.

Pronađite recepte za jednostavna i ukusna jela na sljedećim internetskim stranicama:

[www.coolinarika.com](http://www.coolinarika.com)

[www.recipeci.com](http://www.recipeci.com)

[www.zdravoislasno.net](http://www.zdravoislasno.net)

[www.budi-fit.hr/zdravi-recepti](http://www.budi-fit.hr/zdravi-recepti)

[www.tvorniczdravehrane.com/recepti](http://www.tvorniczdravehrane.com/recepti)

[www.zdravahrana.hr/category/zdravi-recepti](http://www.zdravahrana.hr/category/zdravi-recepti)

[www.krenizdravo.hr/prehrana](http://www.krenizdravo.hr/prehrana)

[www.likechocolate.net/category/zdravi-recepti/](http://www.likechocolate.net/category/zdravi-recepti/)

## **Koji mi stručnjaci mogu pružiti podršku?**

Postoje različiti stručnjaci koji Vas mogu savjetovati o zdravoj prehrani. Možda nećete imati pristup svim tim stručnjacima, no na ovoj stranici možete saznati tko Vam može pomoći i na koji način.

Ovdje možete zapisati njihove kontaktne podatke kako bi Vam bili pri ruci i na jednom mjestu:

### **Medicinska sestra specijalizirana za MS**

Pružava savjete oko bilo kakvih problema ili nedoumica

---

### **Liječnik**

Pružava savjete oko bilo kakvih problema ili nedoumica

---

### **Nutricionist**

Pružava savjete o prehrani i zdravom načinu života

---

## Reference:

1. MS Trust. Healthy eating. Available from: [www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/healthy-eating](http://www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/healthy-eating) Accessed September 2019.
2. NHS. Eatwell Guide. Available from: [www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide](http://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide) Accessed September 2019.
3. National Multiple Sclerosis Society. Is there an MS diet? Available from: [www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Documents/Momentum/momentum\\_fall08\\_msdiet.pdf](http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Documents/Momentum/momentum_fall08_msdiet.pdf) Accessed September 2019.
4. MS Trust. Diet and symptoms. Available from: [www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/diet-and-symptoms](http://www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/diet-and-symptoms) Accessed September 2019.
5. NHS. Healthy food swaps. Available from: [www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-food-swaps](http://www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-food-swaps) Accessed September 2019.
6. NHS. Fat: the facts. Available from: [www.nhs.uk/live-well/eat-well/different-fats-utrition/#saturated-fat-guidelines](http://www.nhs.uk/live-well/eat-well/different-fats-utrition/#saturated-fat-guidelines) Accessed September 2019.
7. MS Society. Diet and nutrition. Available from: [www.mssociety.org.uk/care-and-support/resources-and-publications/publications-search/diet-and-nutrition-booklet](http://www.mssociety.org.uk/care-and-support/resources-and-publications/publications-search/diet-and-nutrition-booklet) Accessed September 2019.
8. Harvard Healthy Publishing – Harvard Medical School. Foods linked to better brainpower. Available from: [www.health.harvard.edu/mind-and-mood/foods-linked-to-better-brainpower](http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/foods-linked-to-better-brainpower) Accessed September 2019.
9. MS Trust. Vitamin D. Available from: [www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/vitamin-d](http://www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/vitamin-d) Accessed September 2019.
10. Alharbi F. Update in vitamin D and multiple sclerosis. *Neurosciences (Riyadh)*. 2015;20(4):329-335.
11. NHS. The new guidelines on vitamin D - what you need to know. Available from: [www.nhs.uk/news/food-and-diet/the-new-guidelines-on-vitamin-d-what-you-need-to-know](http://www.nhs.uk/news/food-and-diet/the-new-guidelines-on-vitamin-d-what-you-need-to-know) Accessed September 2019.
12. National Multiple Sclerosis Society. Prepare your own meals. Available from: [www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Library-Education-Programs/You-CAN/Prepare-Your-Own-Meals](http://www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Library-Education-Programs/You-CAN/Prepare-Your-Own-Meals) Accessed September 2019.

## Dodatne informacije:



[www.multipla-skleroza.hr](http://www.multipla-skleroza.hr)



### Savez društava multiple skleroze Hrvatske

Trnsko 34, 10020 Zagreb  
<https://sdmsh.com.hr/>



Biogen Pharma d.o.o., Savska cesta 32, 10000 Zagreb, Hrvatska,  
T: +385 (0)1 775 73 22, Datum pripreme: siječanj 2021 • Biogen-87249