

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Министерство здравоохранения Забайкальского края**

---

**Государственное учреждение здравоохранения**  
**КРАЕВАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА**

672038, г.Чита, ул. Куханского, д. 7

тел. (302-2) 72 02 71, 28 20 95

E-mail: [priem@kkb.chita.ru](mailto:priem@kkb.chita.ru)

---

от 26 июля 2023 г. № 625-о

Главный врач \_\_\_\_\_

Утверждаю

  
В.В.Коренев

Информационное письмо

## **ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ БОЛЬНЫМ РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ**

*Заведующая отделением неврологии В.А.Лебединская*

## ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ БОЛЬНЫМ РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ

Физиологически адекватным и патогенетически обоснованным являются следующие диетические рекомендации:

**Достаточное количество полноценных легко усвояемых белков**

**Снижение количества простых сахаров** для предотвращения прибавления в весе и улучшения физической активности. Значительное снижение потребления простых сахаров (до 30-40 г/сут) рекомендуется больным с частыми предыдущими обострениями и получившими курсы глюкокортикоидной терапии.

**Ограничение животных жиров.** Устранение копченостей. Необходимо использовать нежирные сорта мяса, рыбы, молочных продуктов. Увеличение в рационе растительных масел, содержащих большое количество полиненасыщенных жирных кислот – кукурузного, оливкового, подсолнечного, льняного (до 20-30 г/сут).

**Снижение калорийности рациона** у больных с двигательными нарушениями.

**Для больных с запорами** – достаточное количество свободной жидкости (до 2 литров в день для взрослых), повышение количества продуктов, содержащих клетчатку (фруктов, овощей, отрубей, хлеба грубого помола).

**Для больных с никтурией** – ограничение жидкости в вечерние часы; ограничение жидкости перед поездкой, посещение общественных мест у больных с учащенным мочеиспусканием.

**У больных с «колебаниями» неврологических симптомов при тепловых нагрузках** рекомендуется прием охлажденных блюд и напитков.

**Употребление продуктов, содержащих повышенное содержание солей магния** (до 0,5г/сут) – орехов, кураги, отрубей.

**Употребление продуктов, содержащих повышенное содержание солей калия** (до 3 г/сут) – кураги, чернослива, изюма, бананов, картофеля в «мундире» у больных с частыми предыдущими обострениями и получившими глюкокортикоидную терапию.

**Употребление продуктов, содержащих повышенное содержание количества кальция** (до 1,5 г/сут) – сыра, творога, молока и т.д. для предотвращения развития остеопороза, в том числе у лиц получающих неоднократные курсы глюкокортикоидной терапии.

**Обогащение рациона витаминами D и C** за счет повышенного потребления рыбы, рыбьего жира, фруктов (шиповника, черной смородины, цитрусовых) и овощей (салаты из моркови, свеклы, гарниры из кабачков, цветной капусты и др.). В настоящее время применение разнообразных диет с целью профилактики обострений рассеянного склероза малоэффективно. Общепринятым и обоснованным считается применение принципов здорового

питания, а именно преобладание растительной пищи над животной, уменьшение употребления легко усвояемых углеводов и уменьшение приема потенциально высокоаллергенных продуктов при отягощенном аллергическом анамнезе.

**Исключение курения.** Курение достоверно связано с нарастанием риска развития и тяжести течения рассеянного склероза.

**Контроль над приемом алкоголя.** Алкоголь может усиливать проявления рассеянного склероза. Употребление алкоголя в больших количествах однозначно усиливает процесс воспаления, причем алкоголь стимулирует окисление арахидоновой кислоты. Часто на фоне приема алкоголя отмечается повышение температуры тела, что может приводить к нарастанию неврологической симптоматики у больных с рассеянным склерозом (хорошо известный феномен «горячей ванны» - при повышении температуры тела замедляется проведение импульса по демиелинизированному волокну и ухудшаются симптомы рассеянного склероза). Типичные признаки злоупотребления алкоголем, т.е. головокружение, неуверенная походка и т.п., у больного рассеянным склерозом проявляются намного раньше, чем у здорового человека. От регулярного, например, во время каждого приема пищи, и тем более чрезмерного потребления спиртных напитков больному следует категорически отказаться. В противном случае он рискует усугубить свое состояние, помешать восстановительным процессам, вследствие чего нарушение функций, означающее ограничение физических возможностей, проявится раньше или сильнее.