

Stravování a zdravý životní styl jako (podpůrná) léčba roztroušené sklerózy

15. října 2016

Sdružení mladých sklerotiků

Prof. Roy Laver Swank

- 1909 - 2008, založil Swank MS Clinic in Oregon, vyučoval na Harvardu v letech 1945 až 1948, na slavné McGill University od 1948 do 1954, byl profesorem a vedoucím oddělení neurologie na University of Oregon Medical School v letech 1954 až 1976. Swank vydal 6 knih, publikoval 170 odborných článků a získal mnohá další ocenění.

- Norsko, Švýcarsko, Montreal

- 50 let trvajícím experiment; pacienti s mírnými omezeními se po 34 letech zhoršili minimálně (0.9 stupně na Swank škále = cca 2 stupně EDSS=*Expanded Disability Status Scale*); ARR (annual relapse rate = 0,05 = 1x ataka za 20 let, 20 % při dietě zemřelo vs. 80 % ve skupině bez diety¹

- dieta: vše nebo nic, nefunguje napůl

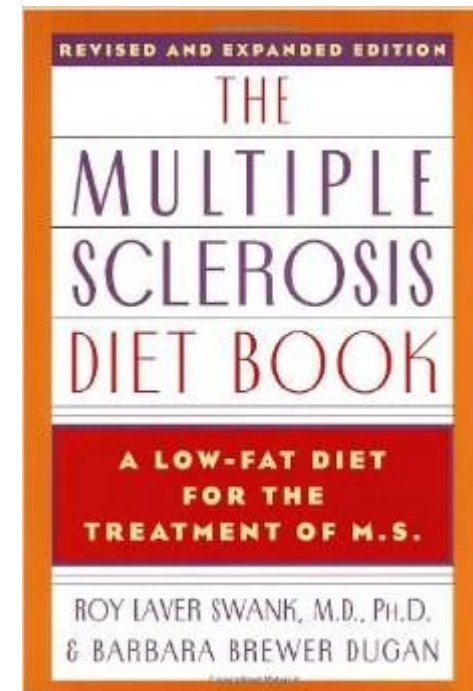
Tabulka nutričních hodnot a složení

Oleje vs tuky: tuky jsou pevné při pokojové teplotě, např.: máslo, sádlo, kokosový olej, palmový olej, kakaové máslo

¹ Review of MS Patient Survival on a Swank Low Saturated Fat Diet, Roy L. Swank, MD, PhD and James Goodwin, PhD, From Oregon Health Sciences University, and the Interfacial

Prof. Swank: www.swankmsdiet.org

1. Žádné potravinové **výrobky** s obsahem tuku nebo ztužených (hydrogenizovaných olejů)
2. Nasycené tuky nesmí být více než 15 gramů za den. Nenasycené tuky (oleje) v rozmezí 20-50 gramů na den.
3. Ovoce a zelenina bez omezení
4. Žádné červené maso v prvním roce diety, po prvním roce 85 g za týden
5. Bílé maso a ryby jsou dovoleny (započítejte si 5g tuku), vyhněte se tmavému masu z krůty a omezte tučné ryby na 50 gramů (1.75 oz)/den.
6. Mléčné výrobky pouze s méně než 1 % tuku, 3 vejce týdně, max. 1 denně
7. Olej z tresčích jater (1 lžička nebo kapsle) a multi-vitamin a minerály denně
8. Celozrnný chléb, rýže a těstoviny
9. Ořechy a semena jako svačina v rámci limitu na oleje



Součást Swankovy diety z knihy (není na webu)

- Alespoň 2 kusy ovoce denně
- Omezit cukr
- Multivitamín (bylo vyvráceno)
- Rybí tuk nebo lněný olej
- Spánek po obědě 2 hodiny
- Jíst v restauraci maximálně 1x za týden

Prof. Jelinek: www.overcomingms.org

- Původem z Čech
- Maminka mu zemřela na RS
- Sám diagnostikován v roce 1999, stále fit, bez medikace, bez atak, bez progresu, po 7 letech zmizely všechny symptomy
- Profesor neuroepidemiologie
- Navázal na Swanka
- Nová verze publikace vyšla v říjnu 2016
- Základem je rostlinná, nezpracovaná strava; vypustit tuky, z olejů není nutné limitovat olivový, z ořechů jsou nejlepší mandle
- Vyřadit mléko a mléčné výrobky, vyřadit maso kromě ryb a mořských živočichů
- Krátké video skrnující principy této diety: <https://overcomingms.org/recovery-program/>

Wahls protocol: www.terrywahls.com

- lékařka, mistryně USA v taekwondo, RRMS (relaps-remitující) a později SPMS (sekundárně progresivní), byla přes 10 let ve vegetariánské stravě a nyní pro lidi s RS doporučuje maso
- mitochondrie jsou základem zdraví, mikrobiom (lidé s RS mají méně zdravých bakterií²) a hormonální rovnováha
- reakce na určité bílkoviny - udělejte si test sami, vyřadte potraviny (ořechy, vejce...) na 30 dní, pak si dejte 2 velké porce dva dny po sobě a pozorujte reakci svého těla po 3 dny až 2 týdny
- lidé s RS potřebují: rybí olej (DHA a EPA mastné kyseliny), kreatin, ko-enzym Q10, vitamíny B1, B6, B9, B12, C, A, K, omega 3 mastné kyseliny, jód, síru, antioxidanty a minerály
- 3 úrovně diety, cvičení, meditace, deník
- zde popisuje, jak díky životnímu stylu zvrátila průběh SPMS, když její RS nereagovala ani na velice agresivní farmakologickou léčbu; přestala potřebovat vozík podpírající páteř a mohla znovu začít jezdit na kole a lézt po horách TED.com: <https://youtu.be/KLjgBLwH3Wc>

² <http://www.nature.com/articles/srep28484>

Wahls diet

- ❖ Bez lepku (pšenice, ječmen, žito, oves) !!! Bez mléka !!! Bez vajec
- ❖ 3 hrnky listové zeleniny – čím tmavší, tím lepší (ledový salát se nepočítá)
- ❖ 3 hrnky barevného ovoce a zeleniny – jablka, hrušky, banány a broskve se nepočítají!
- ❖ 3 hrnky sirnaté zeleniny (brokolice,³ cibule, zelí, kapusta, květák, kedlubny, ředkvičky, rukola, chřest, houby, česnek 2 stroužky = 1 hrnek)
- ❖ vybírejte zeleninu s obsahem vápníku!
- ❖ bezlepkové obiloviny (jáhly, pohanky) a potraviny s vysokým obsahem škrobu (rýže, brambory, kukuřice) omezit na jednu porci denně; sladidla jako med, javorový/agávní sirup omezit na 1 čajovou lžičku na den;
- ❖ ořechy, semena a luštěniny namočit na 6 – 24 hodin, pak konzumovat
- ❖ maso jíst každý den 160 - 320 g: vegetariáni a vegani nahradit bezlepkovými obilovinami, luštěninami a ořechy

³ Sloučenina D3T proti rakovině a pomáhá při RS:

<http://multiplesclerosisnewstoday.com/2016/06/07/ms-mice-show-reduced-disease-severity-treated-with-vegetable-compound-d3t/>

Wahls Paleo

Základ je stejný jako Wahls diet, ale navíc:

- bezlepkové obiloviny (jáhly, pohanky) a potraviny s vysokým obsahem škrobu omezit na dvě porce týdně
- přidat fermentované potraviny (kvašená zeleniny, kysané zelí, kimchi)
- přidat orgány (2x týdně, např. játra, srdce...) zvýšit celkovou spotřebu masa a ryb na 250 – 590 g
- přidat mořské řasy
- zařadit i syrové maso (u masa vždy důraz na kvalitu)
- omezit sladké ovoce
- alkohol jen příležitostně



Wahls Paleo Plus

- ✓ Nejextrémnější, ale nejvíce účinná verze diety - ketogenní strava, změny oproti Wals Paleo:
- ✓ Základem je kokosový a olivový olej, ořechy a semínka, tedy zdravé tuky
- ✓ 2 hrnky listové zeleniny – čím tmavší, tím lepší (ledový salát se nepočítá)
- ✓ 2 hrnky barevné zeleniny a ovoce (z něj jen borůvky, jahody, maliny a další bobule)
- ✓ 2 hrnky sirnaté zeleniny (cibule, česnek, zelí, kapusta, květák, kedlubny, ředkvičky, rukola, chřest, houby)
- ✓ Jen 2 jídla denně
- ✓ Časování: rozestup mezi večeří a snídaní min 12 hodin
- ✓ Alkohol vůbec

Nápoje (všechny diety)

Alkohol (každý týden aspoň dva dny úplně bez alkoholu):

- pivo (bezlepkové, pokud jste citliví: Célia, Bernard), max 1-2 za den
- víno (lepší je červené, má méně cukru a více resveratrolu), max 2-3 dcl za den
- tvrdý alkohol (snažte se mu vyhnout; pokud jste na Walhs tak jen bezlepkový), max 1 panák za den

Čaj: Swank (max 3 denně), Jelinek (2 a více jsou pozitivní), Wals (důraz na kvalitu a nepít odpoledne a večer)

Káva: 6 hrnků denně snižuje riziko RS až o 31 %⁴

Úplně vyřadit slazené nápoje, limonády, vše s glukozovým sirupem!!!

⁴ <http://www.medicalnewstoday.com/articles/307370.php>

Principy společné oběma přístupům

Doporučuje se: rostlinná strava, čerstvé, sezónní, lokální, pokud možno bio, vyřazení průmyslově zpracovaných potravin, jen omezená konzumace alkoholu

Žádné zákusky, koblihy, fastfood apod.

Vypustit navždy:

- Smažené
- Ztužené oleje a tuky (margaríny)
- Bílý cukr a potraviny s jeho obsahem
- Glukózo-fruktozový sirup
- Sladkosti, koláče a dorty
- Uzeniny (dusitan sodný E250)
- Potraviny s glutamátem sodným (MSG) E621
- Potraviny s palmovým či palmojádrovým olejem
- Rafinované rostlinné oleje (slunečnicový, řepkový) – nevařte s přírodními (panenskými) oleji

Kterou dietu si vybrat?

Swank je snazší a méně limitující, ale pravděpodobně méně účinný (spíše udržovací dieta)

Jelínek je lepší, pokud si nezjistíme intoleranci na lepek (lze očekávat malé zlepšení)

Fungují velmi dobře, zesilují účinek léků první volby

Wahls je v dnešní době cool, protože se můžete svést na vlně "paleo" módy a funguje i k zásadnějšímu zlepšení RS, viz příběh samotné Terry Wahls

Vedlejší účinky:

- dostanete se na váhu, kterou jste měli, když Vám bylo 20+ (nebo jen budete štíhlí)
- únava mizí
- zlepšení pleti
- zmizí pocit "akutního" hladu - hypoglykemie



Odstranění toxinů

Nádobí: teflon, plasty

Kosmetika: antiperspiranty, opalovací krémy (hliník - neurotoxický!)

Sauna - opatrně, pokud vám nedělá dobře nebo nejste zvyklí

Záření: mobilní telefony, Wi-Fi (doma vypínejte aspoň na noc)



Relaxace a další techniky

Meditace

Větší mozek dle fMRI, snížena hladina cukru v krvi, pomáhá proti únavě a bolesti⁵

Deník

- spokojenější život, uleví
- motivace, fotka, co jste jedli, léky, doplňky stravy, jak se cítíte, pozitivní zážitky...

Pohyb

- kombinace aerobního, silového a stretchingu - snažte se 6x týdně 30 minut
- tai-chi zlepšuje výdrž, sílu, rovnováhu, únavu⁶
- jóga zlepšuje symptomy RS a lze ji doporučit jako podpůrnou léčbu ke konvenční léčbě⁷
- běhání zvětšuje mozek u myší

⁵ <http://www.anti-agingfirewalls.com/2015/07/16/the-top-21benefits-of-meditation/#Heading16>

⁶ [Neurology Advisor](#), 06 June 2016, Shannon Aymes MD

⁷ <http://www.india.com/whatever/yoga-may-help-reduce-multiple-sclerosis-symptoms-study-1158945/>

Nezapomeňte:

- Spánek 7-9 hodin denně dle potřeby
- Omezte sůl na max. ½ čajové lžičky za celý den⁸
- Nepřehánějte to s doplňky stravy – pozor na pomocné látky, ve stravě je mnoho ještě neobjevených látek a jejich kombinací, které v syntetických vitamínech chybí (Wahls nepatrný úspěch, ale po konzultaci se specialistkou) - hrozí předávkování (hypervitaminóza)
- Číst složení potravin, nejen tabulku nutričních hodnot (není tuk jako tuk a není cukr jako cukr)
- Slunce (cca 20 minut dle fototypu, do růžova nespálit se, větší plocha těla) a Vitamin D – 150 až 250 nmol/L = 50 až 100 ng/ml (oprava myelinu⁹ a hladina¹⁰)
- B vitamíny, B12 pro vegany
- Lněný olej (omega 3 - protizánětlivá)
- Kyselina alfa-lipoová
- Čtěte složení, pomůže: <http://www.zdravapotravina.cz/> a <http://www.kaloricketabulky.cz/>

⁸ <http://www.emaxhealth.com/1275/important-news-about-salt-and-multiple-sclerosis>

⁹ <http://www.cam.ac.uk/research/news/vitamin-d-could-repair-nerve-damage-in-multiple-sclerosis-study-suggests>

¹⁰ <https://multiplesclerosisnewstoday.com/2016/09/20/ectrims-2016-vitamin-d-deficiency-linked-to-increased-risk-for-ms-in-finnish-study>

Další praktické rady:

- Nečtěte česká fóra! (pokud nemáte nějaká ověřené - netýká se kvalitních webových stránek patientských organizací)
- www.direct-ms.org/ - odkazuje na něj Jelinek i Wahls, založil Ashton Embry, neboť jeho syn Matt má RS od 1995 - Matt má dnes i své vlastní stránky www.mshope.com/
- www.ms-uk.org
- Bart's MS: <http://multiple-sclerosis-research.blogspot.com/>
- Moučný mozek, David Perlmutter - nemíří na RS, ale psal recenzi na Wahls Protocol, mléko a výrobky z něj - opatrně
- Čtete <http://www.margit.cz/> nebo blog Margit Slimákové na <http://blog.aktualne.cz/blogy/margit-slimakova.php>
- Petr Ludwig: Co ví věda o dlouhověkosti - přednáška zdarma na internetu
- Ted.com Sandrine Thuret: You can grow new brain cells. Here's how. (CZ titulky v aplikaci pro tablety - zdarma!)
- Nakupování a příprava jídla
- Podpora rodiny
- Okolí a restaurace: řeknete, že máte alergii
- Jak začít s dietou? Postupně, ale hned.

Nové poznatky a další informace

- ❖ **Prof. Valter Longo (2016) - půst a středomořská strava nebo ketogenní strava zlepšila symptomy¹¹**
- ❖ **Ruhr Universitaet Bochum (2015): Vliv tuků (s krátkým řetězcem regulují/snižují zánět, s dlouhým řetězcem zhoršují zánět)¹²**
- ❖ Oliviera (2014) – RS a inzulínová rezistence¹³
- ❖ Pesenova (2015) – Hyperinzulinemie u RS <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/25809135/>
- ❖ Eckel K. & Lutz W. (1961) - Ueber die Behandlung MS mittles Kohlenhydratenentzugs, Wien. klin. Wschr., pp 493-5, pacientům se zlepšily symptomy při omezení sacharidů na 70g denně
- ❖ Bredesen protocol (2014) - vyloučení cukrů, zpracovaných potravin, lepku, cvičení a 12 a více h mezi večeří a snídaní a večeře 3h před spaním (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4221920/>)
- ❖ Časování jídel má vliv na LDL (laicky známý jako zlý cholesterol)- testováno na studentech skupina večela o 1,5h hodiny dříve a snídala o 1,5h později
- ❖ Dr. McDougall - veganská dieta (à la Swank) snižuje únavu¹⁴; nebyl prokázán vliv na jiné symptomy RS: <https://www.drmcDougall.com/>
- ❖ CCSVI (Paolo Zamboni)¹⁵ - účinek není trvalý a operace je riskantní, dobrou dietou lze docílit téhož
- ❖ Počítačové hry k procvičení mozku zlepšují kognitivní schopnosti a "posilují" mozek¹⁶

¹¹ <https://news.usc.edu/101187/diet-that-mimics-fasting-may-also-reduce-multiple-sclerosis-symptoms/>

¹² <http://aktuell.ruhr-uni-bochum.de/pm2015/pm00142.html.en>

¹³ MS/Oliveira (2014) Disability in patients with multiple sclerosis: influence of insulin resistance, adiposity, and oxidative stress. - PubMed – NCBI

¹⁴ <https://multiplesclerosisnewstoday.com/2016/08/08/2016low-fat-plant-based-diet-in-multiple-sclerosis/>

¹⁵ <https://www.ccsvi-sm.org/>

¹⁶ <http://medicalxpress.com/news/2016-03-video-games-brain-multiple-sclerosis.html>