

## Các Hướng Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh cho Bệnh Đa Xơ Cứng (Multiple Sclerosis)

Bệnh đa xơ cứng (Multiple sclerosis, viết tắt MS) là một bệnh kinh niên ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương của quý vị. Theo thời gian, bệnh có thể làm chậm hoặc chặn các tín hiệu thần kinh kiểm soát việc các cơ bắp của quý vị làm việc chung với nhau tốt như thế nào và mạnh ra sao. Bệnh có thể gây đau nhói dây thần kinh hoặc đau ở các phần của cơ thể quý vị và làm giảm thị lực. Các triệu chứng khác của MS có thể bao gồm:

- Cảm thấy mệt mỏi
- Trầm cảm
- Thay đổi cách suy nghĩ của quý vị
- Gặp khó khăn về nhai nuốt
- Cử động khó khăn
- Tàn tật

MS có thể ảnh hưởng người bệnh một cách khác nhau. Thông tin trong tờ chỉ dẫn này có thể không phải là thông tin tốt nhất nếu quý vị bị yếu cân, đang bị sụt cân ngoài ý muốn hoặc đang gặp khó khăn trong việc nhai nuốt. Các nhu cầu dinh dưỡng của quý vị có thể thay đổi theo thời gian. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc chuyên viên dinh dưỡng có bằng chứng nhận để giúp quý vị đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của mình.



Các bước quý vị có thể thực hiện

1. **Ăn một chế độ ăn cân bằng, lành mạnh** có nhiều rau cải, trái cây, thực phẩm nguyên hạt và chất đạm. Hãy dùng đĩa thức ăn của quý vị như một sự hướng dẫn:
  - Nhắm đến việc lấy đầy phân nửa đĩa thức ăn của quý vị với đủ loại **rau cải và trái cây**. Chúng là nguồn dồi dào các sinh tố, khoáng chất và chất chống oxy hóa.
  - Nhắm đến việc lấy đầy một góc tư đĩa thức ăn của quý vị với các sản phẩm **nguyên cám** chẳng hạn như yến mạch, hạt diêm mạch

(quinoa), đại mạch, gạo lức hoặc gạo đỏ Bắc Mỹ, và bánh mì hoặc mì, nui làm bằng lúa mì nguyên cám.

- Nhằm đến việc lấy đầy một góc tư đĩa thức ăn của quý vị với **thực phẩm chất đạm** chẳng hạn như đậu, đậu hạt xanh và đậu lăng, cá và đồ hải sản, thịt heo nạc, thịt gà vịt, và đậu hũ, các loại hạt, hạt và bơ của các loại hạt đó, trứng, sữa, yaourt, và sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố.

2. **Chọn các thực phẩm với chất béo lành mạnh.** Nhằm đến việc thay thế chất béo bão hòa trong chế độ ăn của quý vị với chất béo bất bão hòa. Có hai loại chất béo không bão hòa chính.

- Các chất béo đơn bất bão hòa, bao gồm đậu phộng, các loại hạt, trái bơ, bơ thực vật không hydro hóa, và các loại dầu ăn chẳng hạn như dầu ô-liu, dầu canola, dầu phộng, dầu hạt hoa hướng dương và dầu hạt lin (safflower).
- Các chất béo đa bất bão hòa, bao gồm các loại hạt, hạt (ví dụ hạt lanh, hạt chia và hạt cây gai dầu), các loại cá có chất béo chẳng hạn như cá trích, cá hồi, cá thu và cá hương, hầu hết các loại dầu thực vật (ví dụ như dầu hạt canola, dầu đậu nành, dầu hạt hoa hướng dương, dầu safflower), các loại hạt và bơ thực vật mềm không hydro hóa

Hạn chế các nguồn chất béo bão hòa, chẳng hạn như:

- Thịt mỡ, sữa nhiều chất béo và các sản phẩm của sữa chẳng hạn như sữa béo và phô mai, các loại mỡ chẳng hạn như bơ, mỡ heo, chất béo để làm bánh (shortening), dầu cây cọ, dầu hạt cọ, và các loại dầu dừa, và một số các loại thực phẩm chế biến chẳng hạn như các loại thức ăn vặt và đồ ngọt đóng gói.

3. **Hạn chế thực phẩm được chế biến qua nhiều công đoạn và tinh luyện cao.** Các thực phẩm và nước uống loại này được cho thêm nhiều đường, muối hoặc chất béo bão hòa. Chúng thường có ít dưỡng chất giúp quý vị được mạnh khỏe. Nếu quý vị ăn các thực phẩm này, hãy ít ăn chúng và chỉ ăn với số lượng nhỏ.

Các thực phẩm được tinh luyện cao có thể bao gồm:

- Các loại nước uống có đường chẳng hạn như nước ngọt có ga, soda, cà phê và trà có đường, nước chanh đường (lemonade) và các loại nước uống trái cây
- khoai lang tây chiên cắt miếng mỏng(chips) và các thức ăn vặt

khác

- i mì gói ăn liền và xúp đóng gói
- i thực phẩm chiên ngập dầu
- i ngũ cốc có đường, kẹo, kem
- i các loại bánh đút lò chẳng hạn như bánh các loại nhân khác nhau (pie), bánh ngọt, bánh donut và các loại bánh quy (cookies)
- i thịt được chế biến chẳng hạn như xúc xích, thịt nguội, thịt bò băm (burgers)
- i thức ăn đông lạnh chẳng hạn như pizza, lasagna và các món ăn chơi (appetizers).

#### 4. **Hãy đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng về chất vôi (calcium) và sinh tố D của quý vị.**

Những người bị bệnh MS có nhiều rủi ro bị loãng xương hơn và dễ bị gãy xương. Calcium là một trong những nền tảng giúp xương được vững chắc. Cơ thể của quý vị cần sinh tố D để giúp hấp thụ calcium.

- i Các nguồn thực phẩm nhiều calcium bao gồm các sản phẩm của sữa (sữa, yaourt và phô mai ít chất béo), sữa đậu nành không đường có tăng cường thêm sinh tố, đậu hũ có cho thêm calcium và cá hộp có xương.
- i Các nguồn thực phẩm giàu sinh tố D bao gồm sữa, sữa đậu nành không đường có tăng cường thêm sinh tố, cá béo chẳng hạn như cá hồi và trứng.
- i Bộ Y Tế Canada đề nghị người lớn trên 50 tuổi uống thuốc bổ sinh tố D 400 IU mỗi ngày.

#### 5. **Hãy cẩn thận với các chế độ ăn quá kiêng cử.**

Quý vị có thể đã có đọc về các chế độ ăn cho rằng có thể làm giảm, không làm trầm trọng thêm các triệu chứng của bệnh hoặc làm hết bệnh MS. Nhiều loại chế độ ăn này, chẳng hạn như Swank, MacDougal, Kousmine và không có chất bột mì (gluten-free), hạn chế các thực phẩm giàu dinh dưỡng và chưa được chứng minh là có ích đối với bệnh MS.

#### 6. **Hãy cẩn thận với các sản phẩm dược thảo.**

Không có đủ nghiên cứu để đề nghị bất cứ sản phẩm dược thảo nào cho bệnh MS. Một số có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc uống. Nếu quý vị muốn thử các sản phẩm dược thảo, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ của quý vị trước.

## 7. Chú trọng vào cách sống lành mạnh nói chung.

- Năng động là điều an toàn cho hầu hết mọi người. Hãy kiểm tra với chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên viên thể dục đủ năng lực để biết các loại hoạt động thân thể nào và vận động bao nhiêu là tốt nhất cho quý vị.
- Không hút thuốc. Hút thuốc có thể khiến bệnh MS bị nặng thêm.



### Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

**8-1-1** cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*



## Ghi chú

### Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.