

다발성경화증에 대한 건전 식생활 지침

다발성경화증(MS)은 중추 신경계에 영향을 끼치는 만성 질환입니다. 시간이 점점 지나면서 다발성경화증은 근육의 상호작용과 강도를 통제하는 신경 신호를 둔화시키거나 차단할 수 있습니다. 몸의 특정 부위에 저림이나 통증을 일으킬 수도 있고 시력을 약화시킬 수도 있습니다. MS의 기타 증상은 다음과 같습니다:

- 피로감
- 우울
- 사고의 변화
- 삼킴 장애
- 동작 장애
- 장애

MS는 사람마다 다른 영향을 끼칠 수 있습니다. 저체중, 까닭 없는 체중 감소, 삼킴 또는 식사 장애가 있는 사람에게는 이 안내문에 기재된 정보가 최선의 것이 아닐 수도 있습니다. 영양적 필요는 시간이 지나면서 변할 수 있습니다. 여러분의 영양적 필요를 충족하는 것에 관해 도움을 받으려면 보건의료 서비스 제공자 또는 공인영양사와 상담하십시오.



여러분이 취할 수 있는 조치

1. **균형이 잘 잡힌, 건전 식단을 실천하십시오** 채소, 과일, 통곡 및 단백질 식품을 많이 드십시오. 여러분의 접시를 가이드로 삼으십시오:
 - 접시의 절반을 다양한 **채소 및 과일** 로 채우십시오. 채소 및 과일은 각종 비타민, 미네랄 및 항산화 물질 공급원입니다.
 - 접시의 4분의 1은 귀리, 퀴노아, 보리, 현미 또는 야생쌀, 통곡 빵 및 파스타 등의 통곡으로 채우십시오.
 - 접시의 나머지 4분의 1은 콩류, 생선 및 해산물, 살코기, 가금육, 두부, 견과/씨앗 및 그 버터, 달걀, 우유, 요구르트, 철분 강화 두유 등의 **단백질 식품** 으로 채우십시오.
2. **건강에 유익한 지방이 든 식품을 선택하십시오.** 식단에 들어 있는 포화 지방을 불포화 지방으로 대체하십시오. 불포화 지방은 두 가지가 있습니다.

- 단일불포화 지방 – 땅콩, 견과, 아보카도, 비경화 마가린, 식용유(올리브유, 카놀라유, 땅콩유, 해바라기씨유, 홍화씨유 등) 등
- 다중불포화 지방 – 견과, 씨앗(아마씨, 치아씨, 삼씨 등), 기름진 생선(청어, 연어, 고등어, 송어 등), 대부분의 식물성 식용유(카놀라유, 콩기름, 해바라기씨유, 홍화씨유 등), 곡물, 비경화 소프트 마가린 등

다음과 같은 포화 지방 공급원은 삼가하십시오:

- 지방이 많은 육류, 전지유, 유제품(크림, 치즈 등), 지방(버터, 라드, 쇼트닝, 야자, 야자씨, 코코넛유 등), 몇몇 가공 식품(포장 간식, 단것 등)

3. **고도 가공 식품을 삼가하십시오.** 고도 가공 식품 및 음료는 설탕, 소금 또는 포화 지방이 많이 들어 있으며, 흔히 우리 몸을 건강하게 유지해주는 영양소는 적게 들어 있습니다. 이런 식품을 섭취할 때는 그 빈도나 양을 줄이십시오.

고도 가공 식품은 다음과 같습니다:

- 단 음료(청량음료, 단 커피 및 차 음료, 레모네이드, 과일 음료 등)
- 칩, 간식
- 인스턴트 국수, 포장 수프
- 튀김
- 단 시리얼, 사탕, 아이스크림
- 베이킹 제품(파이, 케이크, 도넛, 쿠키 등)
- 가공육(소시지, 조제 육류, 버거 등)
- 냉동 앙트레(피자, 라자냐, 애피타이저 등)

4. **칼슘 및 비타민 D에 대한 영양적 필요를 충족하십시오.**

MS 환자는 골밀도가 낮아서 뼈가 부러질 위험이 높습니다. 칼슘은 튼튼한 뼈의 중요한 구성 요소의 하나입니다. 우리 몸이 칼슘을 흡수하기 위해서는 비타민 D가 필요합니다.

- 좋은 칼슘 공급원 식품은 유제품(우유, 요구르트, 저지방 치즈 등), 무가당 철분 강화 두유, 철분 강화 두부, 뼈째 통조림한 생선 등입니다.
- 비타민 D 공급원 식품은 우유, 무가당 철분 강화 두유, 기름진 생선(연어 등), 달걀 등입니다.
- 캐나다 보건부(Health Canada)의 권장에 따르면, 만 50세를 초과한 성인 은 하루 400IU의 비타민 D 보충제를 먹는 것이 바람직합니다.

5. 지나치게 제한적인 식단은 경계하십시오.

MS의 증상을 줄이거나 MS의 악화를 막아준다는 식단에 관한 기사를 흔히 볼 수 있습니다. Swank, MacDougal, Kousmine, 무글루텐 식단 등의 제한적인 식단은 영양소가 풍부한 식품을 제한하며, MS에 유익하다고 입증된 바도 없습니다.

6. 허브 제품에 유의하십시오.

MS에 유익한 허브 제품을 권장할 만한 연구 자료는 충분하지 않습니다. 몇몇 허브 제품은 치료제의 약효에 영향을 줄 수 있습니다. 허브 제품을 사용해보려면 보건의료 서비스 제공자 또는 약사와 먼저 상담하십시오.

7. 전반적으로 건전한 생활양식에 초점을 맞추십시오.

- 신체적으로 활동적으로 생활하는 것은 대부분의 사람에게 안전합니다. 자신에게 가장 적합한 활동의 종류와 양을 알아보려면 보건의료 서비스 제공자 또는 자격증을 소지한 운동 전문가와 상담하십시오.
- 금연하십시오. 흡연은 MS의 진전을 촉진할 수 있습니다.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: 'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비교

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.