

## 多發性硬化症患者的健康飲食指引

多發性硬化症（Multiple sclerosis, MS）是一種影響中樞神經系統的慢性疾病，長期下去會減緩或阻斷控制肌肉協調和強壯程度的神經訊號，也可能導致身體部位刺痛或疼痛以及視力下降。多發性硬化症的其他症狀包括：

- | 疲乏
- | 抑鬱
- | 思維方式改變
- | 吞嚥困難
- | 行動問題
- | 殘障

多發性硬化症患者的症狀及程度可能各不相同。如果您體重過輕，出現不明原因體重減輕，或出現吞嚥或進食方面的困難，此講義中的資訊可能並不適合您的情況。您的營養需求會隨著時間的推移而發生變化。請諮詢您的醫護人員或註冊營養師，以確保您的營養需求得到滿足。



### 您可採取的步驟

1. **保證健康、均衡的飲食**，多吃蔬菜、全穀和富含蛋白質的食物。用餐盤幫助您決定各類食物的份量：
  - n 盡量將餐盤的一半裝滿各種**蔬菜和水果**。蔬果是維生素、礦物質和抗氧化物的理想來源。
  - n 餐盤的四分之一為**全穀食品**，例如燕麥、藜麥、大麥、糙米或野米，以及全穀麵包和全穀意麵。
  - n 餐盤的剩餘四分之一為**富含蛋白質的食物**，例如豆類、豌豆和小扁豆、魚、海鮮、瘦肉、禽肉、豆腐、堅果/堅果醬、種籽/種籽醬、蛋、奶、優格、強化大豆飲品等。
2. **選擇食用健康脂肪**。盡量用不飽和脂肪代替飽和脂肪。不飽和脂肪主要分兩種。
  - n 單元不飽和脂肪，其來源包括：花生、堅果、鱈梨、非氫化人造黃油和油（例如橄欖油、菜籽油、花生油、葵花籽油、紅花油等）。

- n 多元不飽和脂肪，其來源包括：堅果、種籽（例如亞麻籽、奇亞籽、漢麻籽）、脂肪較高的魚類（例如鮭魚、鮭魚、鯖魚、鱒魚）、大多數植物油（例如菜籽油、大豆油、葵花籽油、紅花油）、穀物，以及非氫化人造黃油。

限制飽和脂肪的攝入量，此類食品包括：

- n 肥肉、全脂奶和全脂乳製品（例如奶油和芝士）、油性脂肪（例如黃油、豬油、起酥油、棕櫚油、棕櫚仁油、椰子油），以及部分加工食品（例如市售小食和甜點）。

### 3. 限制精加工食品的攝入量。這些食物和飲料中的糖、鈉或飽和脂肪含量較高，同時營養含量較低，無法滿足人體健康所需。如果確實要吃這些食物，也請減少攝入量或攝入頻率。

精加工食品包括：

- n 含糖飲料，例如汽水、蘇打飲料、加糖的咖啡和茶飲料、檸檬水和果汁飲料
- n 薯片和其他零食
- n 方便麵和速食湯
- n 油炸食品
- n 甜味麥片、糖果、冰淇淋
- n 烘培食品，例如派、蛋糕、甜甜圈、餅乾
- n 經加工的肉類，例如香腸、熟食肉、漢堡
- n 冷凍主食，例如披薩、意式寬麵和開胃菜。

### 4. 保證攝入足夠的鈣質和維生素D。

多發性硬化症患者出現骨密度低和骨折情況的風險較高。鈣是強健骨骼的重要元素之一，而維生素D能幫助人體吸收鈣質。

- n 鈣的優質食物來源包括乳製品（牛奶、優格和低脂芝士）、無糖強化大豆飲品、加鈣豆腐、罐裝帶骨魚。
- n 維生素D的食物來源包括牛奶、無糖強化大豆飲品、多脂魚（如鮭魚）和蛋。
- n 加拿大衛生部建議所有50歲以上的成年人每日補充400國際單位的維生素D。

## 5. 飲食也不可過度節制。

您可能會了解到一些宣稱可以減輕MS症狀或阻止病症惡化的飲食法。其中許多飲食法（例如Swank、MacDougal、Kousmine和無麩質飲食法）都需要限制攝入營養食品，並且尚未被證明對MS患者有益。

## 6. 謹慎選用草藥產品。

目前尚無足夠研究證明任何草藥產品有助於治療多發性硬化症。部分產品甚至可能會影響藥效。如果您想嘗試草藥產品，請先諮詢醫護人員或藥劑師。

## 7. 以確保積極健康的生活方式為主。

- 絕大多數人都可以安全地進行身體活動。請諮詢醫護人員或具備資質的專業運動人員，瞭解最適合您的鍛鍊方式和運動量。
- 不要吸煙。吸煙可能會加快MS病情惡化。



## 其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ "Cantonese", "Mandarin", "Mandarin (Taiwan)" or "Chinese"），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 1 請訪問HealthLinkBC網站 [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

### 資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。