



ReŠtart na tanieri

*Strava
ako spojenec
liečby*



Prečo je jedlo dôležité? Diéta ako súčasť liečby RS

Roztrúsená skleróza je chronické ochorenie, ktoré si vyžaduje komplexnú starostlivosť. Jadrom liečby sú lieky, ale nemenej dôležitým pilierom je aj životný štýl, do ktorého spadá aj to, čo jete. Diéta síce RS nevylieči, ale môže výrazne pomôcť zmierniť zápal v tele, zlepšiť celkovú kondíciu a znížiť únavu, ktorá je s RS často spojená.



Predstavte si jedlo ako dennú dávku informácií pre váš imunitný systém. Keď jete zdravo a pestro, dávate imunitu vyváženú a upokojujúce správy. Keď jete potraviny plné cukrov, nezdravých tukov a umelých prísad, môžete nevedomky imunitný systém dráždiť a prispievať k celkovému zápalovému stavu tela.

Najdôležitejším princípom je **racionálna a zdravie podporujúca strava**, čo znamená jesť čo najprirodzenejšie a najmenej priemyselne spracované potraviny. Zabudnite na striktné diéty, ktoré vydržíte len týždeň. Cieľom je nájsť dlhodobo udržateľný, chutný a pestrý jedálniček, ktorý vám bude vyhovovať a zároveň podporí vaše zdravie. Každý pacient s RS je iný, a preto je kľúčové, aby sa jedlo prispôbilo vašim individuálnym potrebám, chutiám a tolerancii.

Než začnete s akoukoľvek radikálnou diétnou zmenou, vždy svoj zámer konzultujte s ošetrojúcim neurológom alebo nutričným terapeutom.

Správne vyvážené jedlo je váš spojenec v boji s roztrúsenou sklerózou.



Stavebné kamene jedálnička

1. Vláda nenasýtených tukov (omega-3)

Najdôležitejšou skupinou sú zdravé tuky, najmä **omega-3 nenasýtené mastné kyseliny**. Tieto tuky majú silné **protizápalové** účinky a sú nevyhnutné pre zdravie mozgu a nervového systému. Snažte sa zaradiť tučné morské ryby (losos, makrela, sardinky) aspoň dvakrát týždenne. Ďalšími skvelými zdrojmi sú rastlinné oleje (olivový, ľanový), avokádo a semenka (chia, ľanové) alebo vlašské orechy. Naopak **výrazne obmedzte** tuky nasýtené (tučné mäso, údeniny, maslo, masť). O možnosti suplementácie omega-3 sa poraďte s lekárom.

2. Farby na tanieri (antioxidanty a vitamíny)

Ovocie a zelenina by mali tvoriť základ každého jedla. Obsahujú antioxidanty, ktoré chránia nervové bunky. Čím pestrejšie farby, tým lepšie – fialové čučoriedky, červená paprika, zelený špenát.

Dôležitý je aj **vitamín D**, ktorého nedostatok je často spojený s RS. V našich zemepisných šírkach je často nutná jeho suplementácia, o ktorej sa poraďte s lekárom.





Ak chceme jedálňičkom bojovať proti zápalu, musíme sa zamerať na kľúčové zložky, ktoré zápal tlmí, a naopak obmedziť tie, ktoré ho vyvolávajú.

3. Zdravie čriev (probiotiká a vláknina)

Zdravé črevo je základom silnej imunity. Podporte ho **vlákninou** (celozrnné výrobky, strukoviny, zelenina) a **probiotikami** (kefír, jogurt, kyslá kapusta). Vláknina navyše pomáha riešiť problém so zápchou, ktorý RS často sprevádza. Nezabúdajte na **pitný režim** (čistá voda, nesladené čaje).



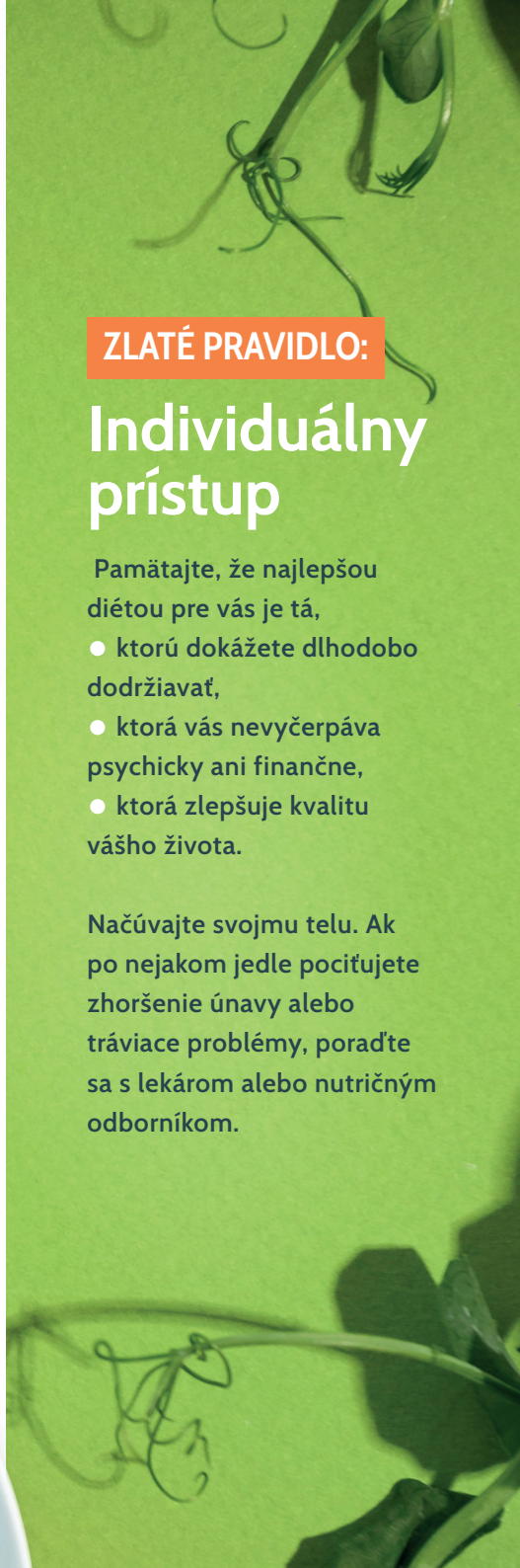
ZLATÉ PRAVIDLO:

Individuálny prístup

Pamätajte, že najlepšou diétou pre vás je tá,

- ktorú dokážete dlhodobo dodržiavať,
- ktorá vás nevyčerpáva psychicky ani finančne,
- ktorá zlepšuje kvalitu vášho života.

Načúvajte svojmu telu. Ak po nejakom jedle pociťujete zhoršenie únavy alebo tráviace problémy, poraďte sa s lekárom alebo nutričným odborníkom.



Čo obmedziť a prečo byť opatrný s radikálnymi diétami

Okrem toho, čo by ste mali jesť, je dôležité vedieť, čo je vhodné obmedziť alebo čomu sa vyhnúť.

1. Preč s cukrom a spracovanými potravinami

Cukor a sladké nápoje sú častým spúšťačom zápalových procesov v tele. Spôsobujú rýchle výkyvy krvného cukru a neposkytujú telu žiadne užitočné živiny. Rovnako tak je potreba obmedziť **vysoko priemyselne spracované potraviny** – tie obsahujú príliš veľa soli, nekvalitných tukov a aditív, ktoré pre organizmus predstavujú záťaž. Snažte sa čo najviac variť z čerstvých surovín.

2. Alkohol nie je váš spojenec v žiadnom množstve ani forme

Úplne vynechajte alkohol, ktorý môže negatívne ovplyvniť nervový systém a zhoršiť niektoré príznaky RS. Predstavuje tiež „prázdne kalórie“, ktoré môžu prispievať k nechcenej zmene hmotnosti, a zároveň môže negatívne ovplyvňovať kvalitu spánku, prípadne zhoršiť urologické ťažkosti.

Alkohol ovplyvňuje tiež črevný mikrobióm, ktorý je pre správne fungovanie imunitného systému zásadný. Môže rovnako skomplikovať vašu liečbu, pretože je metabolizovaný v pečeni rovnako ako mnohé lieky. Nadmerný príjem cukrov obsiahnutých v alkoholických nápojoch môže podporovať zápalové procesy v tele.



Cukor je častým
spúšťačom
zápalových
procesov v tele.



3. Pozor na alternatívne diéty

Možno ste počuli o diétach ako je **Swankova diéta** (veľmi prísna s nízkym obsahom tuku) alebo rôzne verzie **ketogénnej** či **paleo diéty**, ktoré sľubujú zázraky. Je pravda, že niektoré štúdie ukazujú zlepšenie únavy u určitých prísnych prístupov. Odborná verejnosť však v súčasnej dobe nemá dostatok dôkazov, aby ich odporučila ako univerzálne riešenie pre všetkých.

Extrémne diéty môžu viesť k nedostatku dôležitých živín (napr. vitamínov skupiny B, vápnika) a sú veľmi náročné na dodržiavanie.

Pokiaľ sa pre takú diétu rozhodnete, vždy ju držte pod dohľadom lekára a nutričného terapeuta. Je potreba pravidelne sledovať váš zdravotný stav a zaistiť, aby telo dostávalo všetko, čo potrebuje. .



Vzorový jedálniček na 3 dni

Príklad vzorového jedálnička s dôrazom na zdravé tuky, vlákninu a antioxidanty.

Chod	Deň 1
Raňajky	Ovsená kaša: Ovsené vločky varené vo vode/ mlieku s ľanovými semienkami, vlašskými orechmi a sezónnym ovocím (jablko, hruška, čučoriedky).
Desiata	Kúsok syra (do 30 % t.v.s.) a mandarínka.
Obed	Nízkalučný hovädzí vývar s rezancami a zeleninou. Králik na bylinkách s dusenou mrkvou a zemiakmi s petržlenovou vňaťou.
Olovrant	Avokádová nátierka (avokádo s citrónom) na ražnom chlebe.
Večera	Pšeno so zeleninou: Pšeno pripravené ako rizoto s hráškom, paprikou, cibuľou a kúskami chudého bravčového alebo kuracieho mäsa.

Jedálniček je nutné vždy prispôbiť vlastným kalorickým potrebám, chutiam, tolerancii (alergie, intolerancie) a užívaným liekom.

Deň 2

Ražný chlieb s tvarohovou nátierkou: Plátok ražného chleba, polotučný tvaroh zmiešaný s pažitkou a red'kovkami, pokvapkaný lyžičkou repkového oleja.

Skyr (neochutený) s trochou medu, jablkami a škoricou.

Pečená makrela so zemiakmi: Filet z makrely pečený s rascou a cibuľou. Podávať s varenými zemiakmi a šalátom z kyslej kapusty (bez majonézy).

Surové mrkvové a kalerábové hranolky so syrom cottage.

Krémové šošovicové alebo cícerové pyré s morčacími rezančkami a vajcom.

Deň 3

Kefírové müsli: Biely kefír (probiotiká) s nesladeným müsli alebo pohánkovými lupienkami, chia semenka a čučoriedky.

Hrst tekvicových semienok a banán.

Šošovicová polievka s údeným tofu: Hustá polievka z hnedej šošovice s množstvom koreňovej zeleniny (mrkva, zeler, petržlen) a opraženými kockami údeného tofu.

Hrnec kyslého cmaru.

Pohánkový šalát: Uvarená pohánka zmiešaná s nakladanou zeleninou, vajcom a dresingom z bieleho jogurtu a cesnaku.

7 tipov pre nastavenie jedálnička

1. HYDRATÁCIA

Medzi jedlami a pri každom jedle pite čistú vodu alebo nesladené bylinkové čaje.

2. KVALITA TUKOV

Olej, ktorý používate na zálievky a do šalátov, by mal byť vždy ľanový, konopný, tekvicový alebo extra panenský olivový olej.

3. PROBIOTIKÁ

Snažte sa denne zaradiť aspoň jednu porciu kyslého mliečneho výrobku (kefír, jogurt) pre podporu črevnej mikrobióty.

4. MINIMALIZUJTE CUKOR

Pokiaľ si chcete jedlo osladiť, použite malé množstvo medu

alebo čakankového sirupu, prípadne len ovocie.

5. VYNECHTE ALKOHOL

Alkohol pôsobí neurotoxicky a môže prehlbovať únavu či problémy s rovnováhou. Rozlúčte sa s ním raz a navždy.

6. DOPLNKY STRAVY

Nezabúdajte, že suplementácia vitamínov B, D a omega-3 je často nutná, ale musí byť konzultovaná s vaším lekárom.

7. INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP

Čo prospieva jednému, nemusí sedieť druhému – naslúchajte svojmu telu.

Najdôležitejšia je dlhodobá udržateľnosť a konzultácia diétnych zmien s vaším neurológom alebo nutričným terapeutom.

Je dôležité si uvedomiť, že racionálne stravovanie pri roztrúsenej skleróze nie je o striktných zákazoch, ale o hľadaní dlhodobej rovnováhy a láskavosti k vlastnému telu.

Každá nutrične hodnotná voľba – či už ide o uprednostnenie zdravých tukov, obmedzenie vysoko priemyselne spracovaných potravín alebo zodpovedný prístup k alkoholu – predstavuje cennú podporu vašej štandardnej liečby a investíciu do budúcej kvality života.

Nezabúdajte, že aj malé, ale trvalé zmeny v jedálničku majú v kontexte chronického ochorenia hlboký zmysel.

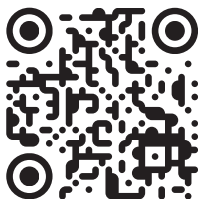
Prajeme vám dostatok trpezlivosti pri zavádzaní nových návykov a radosť z každého malého pokroku, ktorý pocítite. Nehľadajte dokonalosť, ale cestu, ktorá pre vás bude udržateľná a príjemná.

Pamätajte, že na tejto ceste nie ste sami.

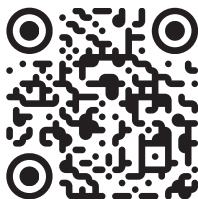


Obsah materiálu bol konzultovaný s nutričným špecialistom.

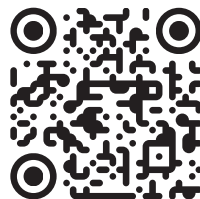
Zdroje/ Informácie



Česká a slovenská
neurologie
a neurochirurgie



National Multiple
Sclerosis Society



MS Nurse PRO



Zastúpenie pre SR
DESITIN PHARMA s.r.o
Trojičné námestie 13, 821 06 Bratislava
Slovenská republika

brožúra_RS-A5/04/2026

Dátum prípravy: apríl 2026