

Pequeno Guia da Alimentação
Esclerose
Múltipla



Pequeno Guia da Alimentação

Esclerose Múltipla



Pela Dra. T. Vilardell

Agradecemos à:

Fundação Esclerose Múltipla, Barcelona, Espanha,
as facilidades fornecidas para a realização
deste material.



- 4** Introdução
- 5** Os nutrientes
- 5** Proteínas
- 6** Lípidos (gorduras)
- 7** Hidratos de carbono (açúcares)
- 7** Minerais
- 10** Vitaminas
- 16** Água
- 16** Fibras
- 17** Os alimentos
- 17** Carne – Peixe – Ovos
- 17** Leite e produtos lácteos
- 18** Cereais e farinhas
- 19** Frutas e verduras
- 19** Para viver melhor, comer melhor



Introdução

Ser um “Gourmet” não significa ser uma pessoa que come muito, mas aquela que, sem abandonar os prazeres da mesa, sabe escolher, entre os alimentos, aqueles que a nutrirão de maneira equilibrada e a manterão em forma.

Nos últimos 50 anos, as condições de vida e de trabalho mudaram notavelmente (diminuição do esforço físico, sedentarismo) e, no entanto, a nossa alimentação nem sempre se adaptou às necessidades. Mesmo assim, os novos métodos de cultivo maciço e a industrialização com a consequente poluição e empobrecimento das terras de cultivo, levaram à alteração do valor nutritivo de certos alimentos que devemos conhecer. Estes factores, unidos ao desequilíbrio nutricional que, de forma geral, sofremos (gorduras, açúcar e álcool em excesso), têm favorecido o desenvolvimento de doenças que nos afectam a todos e que podemos evitar.

Para as pessoas com Esclerose Múltipla, a alimentação constitui um tema de particular importância. No passado, atribuiu-se a certas dietas alimentares ou a certos alimentos poder curativo para esta doença. Actualmente, considera-se que a melhor dieta alimentar para uma pessoa com Esclerose Múltipla consiste numa alimentação variada e equilibrada, a mesma que para qualquer pessoa não afectada pela EM.

Existem, no entanto, indícios de certos trabalhos experimentais que demonstram um efeito positivo do azeite de girassol e do azeite de onagra (*Enothera biennis*) no desenvolvimento da doença. Estes azeites, na dose adequada (2 colheres/dia, - comprimidos/dia), não têm efeito secundário negativo sobre o organismo. Portanto, o consumo destes azeites pode ser adequado, sem que tenhamos de momento mais informação sobre o seu efeito terapêutico.

Finalmente, as pessoas com Esclerose Múltipla deverão evitar o excesso de peso e a obstipação intestinal que podem ser a causa de grandes transtornos nesta doença.



Os nutrientes

Proteínas

São os principais elementos da constituição dos músculos, coração, cérebro, sangue, hormonas...

São elementos de “construção” (crescimento, renovação e conservação dos tecidos). São especialmente importantes durante o período de crescimento de crianças e adolescentes (a sua necessidade está aumentada em certos casos: pessoas que sofreram queimaduras, infecções, feridas...).

Onde são encontradas?

- Proteínas animais: carne, peixe, ovos, leite, queijo, iogurtes.
- Legumes secos: lentilhas, feijão, grão de bico, etc.
- Proteínas vegetais: arroz, milho, trigo, aveia, cevada e outros cereais.

Para viver melhor:

As proteínas animais são de boa qualidade, porém estão mais frequentemente associadas a gorduras “camufladas”. Em geral, consumimos demasiada carne e seus derivados.

Para melhor equilíbrio da nossa alimentação, deve-se consumir proteínas animais e proteínas vegetais em partes iguais.

- Consuma pão e cozinhe os legumes secos com pouca gordura.
- Misture trigo, cevada, aveias completas. Constitui uma fonte rica em proteínas, hidratos de carbono, vitaminas e fibras, muito adequada para o pequeno almoço.
- Modere o consumo de carne e seus derivados.



Lípidos (gorduras)

Constituem a reserva de energia que utilizamos para a manutenção da actividade celular e muscular. Ajudam a manter o calor corporal e a proteger o organismo do frio.

Onde são encontrados?

- Gorduras animais visíveis: manteiga, banha, nata.
- Gorduras animais “camufladas”: na carne, carnes frias, queijo, bolos.
- Gorduras vegetais visíveis: azeites.
- Gorduras vegetais “camufladas”: nos frutos oleaginosos, como por exemplo, azeitonas, nozes, avelãs, amendoins, abacates, amêndoas.

1 grama de lípidos fornece cerca de 9 kcal.

Para viver melhor:

As gorduras, tanto visíveis como as “camufladas”, são constituídas por três tipos de ácidos gordos: monosaturados, monoinsaturados e poliinsaturados.

As gorduras animais contribuem com mais ácidos gordos saturados, que se convertem em factores de risco para as doenças cardiovasculares e em certos tipos de cancro.

As gorduras vegetais, ao contrário, contribuem com mais ácidos gordos monoinsaturados e poliinsaturados, que têm um efeito de protecção do sistema cardiovascular e, de forma geral, um efeito positivo sobre o organismo.

O peixe azul (sardinha, cavala, atum, salmão, etc.), mesmo sendo um produto animal, é mais rico em ácidos gordos poliinsaturados, e o seu efeito benéfico na diminuição do colesterol tem sido amplamente demonstrado.

O azeite de girassol e a lecitina de soja são fontes de ácidos gordos poliinsaturados.

O azeite de oliveira é constituído por ácidos gordos monoinsaturados. Os azeites insaturados serão sempre mais recomendáveis que os saturados.

- Modere o seu consumo de gorduras, já que estas constituem a maior fonte de aporte calórico e causam excesso de peso.



Hidratos de carbono (açúcares)

- Substitua as gorduras de origem animal pelas de origem vegetal.
- Para cozinhar, utilize azeite de oliveira, é o que melhor resiste ao calor da cozedura.
- Evite o consumo de margarinas e gorduras vegetais tratadas de forma industrial; são pouco recomendáveis, segundo as pesquisas realizadas.

Também chamados glúcidos, constituem a fonte de energia que o nosso organismo utiliza para a maioria das funções, especialmente para o esforço muscular.

Onde são encontrados?

- Hidratos de carbono simples:
Açúcar, mel, marmelada, gelados, bolos, bebidas açucaradas, frutas, ...
- Hidratos de carbono “compostos”:
Nas batatas e outros tubérculos, nos legumes secos, nos cereais: trigo, cevada, milho, aveia, arroz, ...

Para viver melhor:

Existe um excesso de açúcar e de produtos açucarados na nossa alimentação. O organismo transforma este excesso, que se armazena, em obesidade. Além disso, este tipo de hidratos de carbono não possui grande valor nutritivo, embora acarretem um grande aporte calórico (excesso de peso). Por tudo isso, é recomendável que se diminua o seu consumo.

Por outro lado, é desejável aumentar o consumo de frutas, verduras, batatas, pão, arroz, massa e legumes secos.

A fruta em conjunto com as verduras constitui a melhor fonte de vitaminas e fibras. Os cereais e os legumes secos proporcionam as forças necessárias para desenvolver a sua actividade quotidiana.

Devem constituir a base da sua alimentação.



Minerais Oligoelementos

Resumindo:

- Diminua o consumo de açúcar e de produtos açucarados.
- Não desenvolva nas crianças o gosto por bolos, gelados e bebidas refrescantes açucaradas, como refrigerantes, ...
- Considere o consumo de pão, batatas, legumes secos, arroz e mistura de cereais, já que são fonte de energia, vitaminas, minerais e fibras.

Além das proteínas, lípidos e hidratos de carbono, o nosso corpo necessita de minerais e vitaminas para o seu desenvolvimento e manutenção. Estes constituem somente 4% dos tecidos do organismo, e encontram-se em quantidades muito pequenas nos alimentos.

Até agora foram descritos 104 oligoelementos no organismo humano. Os cientistas dividem-nos em três grandes grupos:

- **Os nutricionais**, indispensáveis para manter a saúde.
- **Os tóxicos**, que em grande parte provêm da poluição ambiental e são causa de doenças.
- **Os neutros**, ou aqueles que não são nem nutricionais nem tóxicos.

Devido à deterioração do meio ambiente, os vegetais crescem em terras desmineralizadas e contaminadas por metais tóxicos e por produtos químicos. Como consequência, sofremos de carência de minerais nutricionais unida ao aumento de metais tóxicos, por exemplo, chumbo e mercúrio.

A análise do sangue ou urina pode indicar se existem carências. Cada pessoa tem necessidades específicas segundo a sua digestão, absorção, utilização, idade, sexo, no caso de gravidez ou amamentação, estado de tensão ou angústia, nível de actividade física, herança genética, dieta, consumo de açúcar refinado, exposição a contaminantes ambientais, consumo de medicamentos, tabaco, álcool, café, chá e drogas. Hoje, podem-se averiguar as necessidades pessoais através da análise sanguínea ou de urina, provas de resposta muscular ou análise do cabelo.



Para viver melhor:

Estão aqui algumas reflexões sobre os minerais mais importantes e as suas funções, assim como os alimentos onde podem ser encontrados:

- Alimentação variada é a melhor opção para assegurar o aporte de todos os elementos que o nosso organismo necessita.
- Em geral, consumimos sódio (sal) em excesso, o que favorece o risco de hipertensão arterial e outras doenças. Por isso:
 - Habitue-se a diminuir o consumo de sal na comida.
 - Não desenvolva nas crianças o gosto pelo salgado.
 - Reduza o consumo de alimentos muito ricos em sal: carnes e peixes fumados e salgados, queijos fermentados, bolachas salgadas, aperitivos, conservas, cubos de caldo preparado, sopas instantâneas.
- As necessidades de ferro estão aumentadas em certos sectores da população: adolescentes, mulheres em geral e em certas circunstâncias nas quais houve perda de sangue (cirurgia, hemorragia)
 - O nosso organismo absorve melhor o ferro que provém de animais que o de alimentos vegetais.
 - O ferro é melhor absorvido na presença de vitamina C.
 - Portanto, beber sumo de laranja com comida rica em ferro favorece a sua absorção.
 - Por outro lado, o café tem efeito contrário.

Vigie o estado das condutas de água de sua casa e o dos utensílios de cozinha. As canalizações antigas e certos utensílios de cozinha contaminam a água corrente com chumbo e outras substâncias tóxicas para o organismo.

Mantenha-se alerta e informado(a).



Vitaminas

São grupo de compostos orgânicos presentes em quantidades diminutas nos alimentos naturais, que são necessários para o crescimento normal e a manutenção da vida. Actuam em níveis diferentes nas funções de gasto de energia, manutenção de proteínas e, em certas circunstâncias, no crescimento e cura do organismo. As últimas pesquisas descobriram o poder das vitaminas na prevenção de certos tipos de cancro e para reforçar o nosso sistema imunológico, retardar o envelhecimento das células e prevenir os males próprios da sociedade moderna.

O ideal seria consumir as vitaminas directamente através dos alimentos, porém, a actual comercialização destes (armazenamento e tratamentos para a sua conservação) e os processos de cozedura (temperaturas elevadas) destroem uma boa parte das vitaminas, motivo pelo qual, em algumas ocasiões, torna-se adequado recorrer às vitaminas sintéticas de farmácia ou a preparados naturais.

No entanto, a automedicação leva a riscos de hipervitaminose, que devemos evitar. Portanto, é necessário informar-se e seguir os conselhos do médico.

Segue-se uma lista das principais vitaminas, as suas funções e os alimentos onde são encontradas:

Vitamina C

Principais funções:

- Fortalece o sistema imunológico e previne certos tipos de cancro e infecções.
- Ajuda a cicatrização, facilita o controle dos níveis sanguíneos de colesterol, participa na produção de hormonas, actua como anti-histamínico na prevenção de reações alérgicas.
- Desintoxica o organismo de substâncias nocivas como o chumbo, cobre, arsénico, mercúrio, etc.
- Promove a longevidade.

Por que nos falta?

É destruída com a exposição dos alimentos à luz ou a altas temperaturas na cozedura; por tensão, consumo de cigarros, febre alta, infecção, consumo de antibióticos, sulfamidas, diuréticos, pílulas anticoncepcionais, alimentos fumados.



Vitamina A

Onde é encontrada?

Em quase todas as frutas e verduras cruas: laranjas, limões, tangerinas, morangos, kiwis, batatas, couve, pimentão, espinafre, melão e tomates. Podem ser encontradas ainda em miúdos, como fígado e rins.

Nos alimentos vegetais, encontra-se na forma de Betacaroteno, precursor activo e eficaz da Vitamina A. O Betacaroteno fixa-se sobretudo na pele e protege-a dos raios solares. O organismo apenas transforma uma parte do caroteno em Vitamina A, dependendo da quantidade que necessita; outra parte é armazenada e o resto é eliminado, motivo pelo qual não existe risco de hipervitaminose, ao contrário da Vitamina A.

Principais funções:

- Protege contra as infecções e é imprescindível para ter boa visão.
- Protege o epitélio e favorece o desenvolvimento dos ossos, cabelos, dentes e gengivas.
- Melhora a síntese proteica.
- Protege contra o cancro do pulmão e, provavelmente, contra outros tumores.

Por que nos falta?

Devido à má dieta, incapacidade para absorvê-la ou armazená-la (Cirrose hepática ou obstrução dos condutos biliares), consumo de medicamentos anticolésterol (colestiramina), diabetes, hipotireoidismo (não podem converter o caroteno em Vitamina A), doenças que causam perda rápida de proteínas (nefrite crónica, escarlatina e algumas infecções respiratórias).

Precaução:

- A Vitamina A tomada em comprimidos pode produzir hipervitaminose (excesso de Vitamina A), já que se armazena no organismo.
- As mulheres grávidas não devem tomar suplementos de Vitamina A pelos efeitos nocivos para o feto.



Vitamina E

Onde é encontrada?

Caroteno: verduras de cor verde escura e os frutos e vegetais amarelos ou laranja (cenouras, laranja, manga e mamão)

Metinol: fígado de peixe, de vitela, leite, ovos.

A Vitamina A, em estado puro e lipossolúvel (absorção através de gorduras), encontra-se somente em certos alimentos.

Armazena-se nos tecidos, como fígado e músculos. A falta desta vitamina diminui a vida dos glóbulos vermelhos, aumenta os danos celulares e o perigo dos tóxicos que vêm do meio ambiente e dos depósitos de gordura nos vasos sanguíneos. Pesquisas recentes demonstram que altas doses diárias de Vitamina E podem diminuir o síndrome pré-menstrual.

Por que nos falta?

É destruída com a exposição dos alimentos ao calor; por doenças intestinais, hepáticas ou pancreáticas, intervenções cirúrgicas no estômago ou intestino, consumo de álcool e de estrogénios (pílulas anticoncepcionais).

Onde é encontrada?

No germen de trigo, azeite de oliveira cru, azeite de semente de trigo, de milho e de soja crus, flocos de aveia, fígado, manteiga.

Vitamina B

Todas as vitaminas que integram este complexo são hidrossolúveis e encontram-se rigidamente unidas, B-1 (Tiamina), B-2 (Riboflavina), B-3 (Niacina), B-5 (Ácido pantotêmico), B-6 (Piridoxina), B-12 (Cianocobalamina), B-13 (Ácido orótico), B-15 (Ácido pangâmico), Biotina, Colina, Ácido fólico, Inositol, Ácido paraminobenzóico.

Principais funções:

- Facilita o metabolismo dos hidratos de carbono, gorduras e proteínas.
- Contribui para o bom funcionamento do sistema nervoso, já que a sua carência pode produzir cansaço, irritabilidade, nervosismo e depressão.



- Contribui para o bom estado da pele, cabelo, olhos, boca, fígado e mantém o tónus muscular.

Por que nos falta?

Pelo consumo de dietas sem leite, infecções, ingestão de sulfamidas ou antibióticos, tensão ou angústia, gravidez, consumo excessivo de açúcares, de produtos industrializados e de café.

Onde é encontrada?

Na levedura de cerveja, cereais integrais, fígado, carne.

Vitamina D

Promove a absorção de cálcio no intestino delgado, actua sobre o sistema ósseo, mantém estável o sistema nervoso, contribui para o crescimento, favorece uma coagulação sanguínea adequada, normaliza a acção do coração e facilita a absorção de fósforo.

Por que nos falta?

Pelo consumo de gorduras oxidadas, não receber luz solar, infecção, insuficiência renal, ingestão excessiva de álcool, tratamento com anticoncepcionais, tratamentos da mucosa intestinal.

Onde é encontrada?

No óleo de fígado de bacalhau, leite, ovos, fígado.

A maior parte da Vitamina D é fabricada pelo organismo graças à acção dos raios solares na pele.

Vitamina F

Principais funções:

- Favorece a respiração dos órgãos vitais.
- Facilita o transporte de oxigénio no sangue.
- Ajuda a eliminar o colesterol depositado nas paredes arteriais.



- Regula o funcionamento das glândulas supra-renais e tiroideias.
- Nutre as células da pele.
- Protege a mielina das células nervosas.
- Promove a síntese de prostaglandinas.
- Melhora o funcionamento do sistema reprodutivo.
- Oferece certa protecção dos efeitos nocivos dos raios X.
- Ajuda a manter e a reduzir peso ao eliminar gorduras saturadas.
- Protege o cabelo.

Por que nos falta?

Pelo consumo excessivo de alimentos fritos ou oxidados pela luz ou calor, exposições a radiações de raios X e consumo excessivo de gorduras saturadas (animais) e de açúcares.

Onde é encontrada?

Germen de trigo, sementes de cereais e legumes, azeite de oliveira, óleo de fígado de bacalhau.

Para viver melhor:

- A melhor regra para um bom aporte de vitaminas é ter uma alimentação equilibrada e variada, rica em frutas e verduras cruas.
- Evite o consumo de cigarros e de álcool, que aumenta a necessidade de vitaminas.
- Se estiver a seguir um tratamento prolongado com medicamentos, consulte um médico: pode necessitar de um aporte suplementar de vitaminas.

Perda de vitaminas segundo o modo de cozedura

	Vitamina C	Vitamina B-1	Vitamina B-2
Fervidas em água	35-60%	30%	20%
Ao vapor	Perdas mínimas se a temperatura for inferior a 100º		
Refogadas	10-20%	10-20%	10-20%



Conselhos para preservar as vitaminas

- Compre as verduras em pequenas quantidades e com frequência, a fim de reduzir o tempo que serão conservadas no frigorífico antes de serem consumidas.
- Conserve as verduras no frigorífico.
- Lave as verduras com atenção mas sem deixá-las de molho em água.
- Abstenha-se, na medida do possível, de descascar as verduras e frutas grosseiramente; a maioria dos princípios vitamínicos encontra-se justamente abaixo da pele. Preferivelmente, cozinhe as batatas com pele.
- Cozinhe com as mínimas quantidades de água, para não perder as vitaminas por diluição.
- Lembre-se que, em regra geral, a cozedura curta em temperaturas elevadas preserva melhor as vitaminas que a cozedura longa em lume moderado.
- Não prepare as verduras com antecedência (para duas refeições, por exemplo). O reaquecimento constitui o “tiro de misericórdia” para as últimas vitaminas que conseguiram escapar de todos os obstáculos precedentes.
- As verduras congeladas contêm, com frequência, mais vitaminas que muitas das verduras frescas que passaram dias no supermercado e no frigorífico antes do seu consumo.
- Se quiser ralar cenouras ou fazer sumo de laranja, faça logo antes de tomá-lo. A Vitamina C é destruída em contacto com o ar.

Necessidades especiais

- Os fumadores e todas as pessoas em estado de stress ou de angústia têm maior necessidade de Vitamina A e C.
- Os alcoólicos necessitam de mais Vitamina C e Vitamina B, B-6 e E.
- As mulheres que tomas pílulas anticoncepcionais necessitam de um aporte suplementar de Vitamina B-6.



Água

No nosso organismo, a água é um componente fundamental: hidrata as células, transporta os nutrientes, elimina os resíduos. A água é, entre todos, o nutriente mais indispensável.

Para viver melhor:

Ingestão insuficiente de água provoca mau funcionamento renal e obstipação intestinal.

- Beba muita água, seja qual for a sua dieta alimentar ou idade, como mínimo de 1 litro por dia.
- Não consuma bebidas alcoólicas ou bebidas açucaradas de forma habitual.
- A água da torneira nem sempre reúne as condições necessárias (excesso de sódio e outros componentes) porém, actualmente, existem outras opções, como:
 - Águas engarrafadas,
 - Águas de manancial (puras sem tratamento químico) e
 - Águas minerais (com propriedades terapêuticas e composição variável em minerais; porém, as fortemente mineralizadas não são recomendadas).

Fibras

O consumo de fibras provoca o aumento do volume das fezes pela retenção de água, que favorece o trânsito e evacuação intestinal.

O consumo de fibras constitui o tratamento da obstipação intestinal.

Onde são encontradas?

Nas frutas e verduras; pão e cereais integrais.

Para viver melhor:

A nossa alimentação é cada dia mais pobre em fibras e a obstipação intestinal cada vez mais frequente.

- Consuma mais pão, frutas e verduras, legumes secos e cereais integrais.
- Beba mais água.
- Não tome laxantes.



Os alimentos

Carne
Peixes
Ovos

**Leite e
produtos
lácteos**

Contribuições principais:

- Proteínas animais
- Ferro
- Gorduras saturadas e colesterol
- Vitamina B

Para equilibrar a sua alimentação:

- Apenas um prato de carne, peixe ou ovos por dia.
- Varie estes alimentos e a sua preparação, utilizando poucas substâncias gordurosas na sua preparação.
- Elimine a gordura das carnes antes de cozinhá-las.
- Elimine o consumo de carnes frias.

Os menos gordurosos:

A maioria dos peixes, vitela, fígado, frango (sem pele) e peru, carne de vaca magra, ovos.

Os mais gordurosos:

Carne de vaca gorda, cordeiro, porco, carnes frias.

Os mais ricos em colesterol:

Miolos, rins, fígado, ovos e certos mariscos.

Contribuições principais:

- Proteínas animais
- Gorduras saturadas
- Cálcio
- Vitamina B e A



Cereais e féculas

Para equilibrar a sua alimentação:

Crianças e adolescentes: necessitam de um aporte diário de leite integral ou produtos lácteos para o seu crescimento.

Adultos: devem, preferencialmente, beber leite desnatado ou semidesnatado e evitar o consumo habitual de queijos gordurosos (Serra, Azeitão, Serpa, Camembert, Gruyere, Gouda, Emmental, Roquefort), manteiga, nata e iogurte.

O leite e os produtos lácteos são uma das principais fontes de gorduras saturadas.

Se for habitual o consumo destes produtos, é recomendável tomá-los desnatados.

Contribuições principais:

- Hidratos de carbono compostos
- Proteínas vegetais
- Magnésio
- Vitamina B

Para equilibrar a nossa alimentação:

- Aumente o consumo de féculas, variando-as dentro do possível.
- Aumente o consumo de pão; é excelente moderador da porção alimentar e muito raramente contra-indicado. Se comer mais pão, comerá menos gorduras e menos produtos açucarados.
- Os legumes secos, o pão e os cereais compostos estão especialmente indicados no caso de obstipação intestinal.

Contribuições principais:

- Vitamina C
- Vitamina A (Caroteno)
- Fibras

Frutas e verduras



**Para viver
melhor,
comer
melhor**

Para escolher melhor:

Verduras mais ricas em Vitamina C: Couve, salsinha, pimentão, brócolos.

Verduras mais ricas em caroteno: Cenouras, tomates, espinafres.

Frutas mais ricas em Vitamina C: Citrinos, morangos, kiwis.

Para equilibrar a sua alimentação:

- Coma verduras e frutas diariamente.
- Varie dentro do possível.
- A Vitamina C é frágil. Para preservá-la, evite as cozeduras prolongadas.

Melhor fraccionamento das refeições.

- É preferível comer moderadamente 3 ou 4 vezes por dia a comer muito 2 vezes ao dia.
- “Saltar” uma refeição obriga a comer mais na refeição seguinte, esgota o sistema digestivo e força o organismo a armazenar os alimentos, favorecendo o aumento de peso.
- Ao preparar as comidas mais frequentes, evite “petiscar” e os aportes nutritivos equilibram-se melhor.
- Na prática, o pequeno-almoço deve ser mais abundante e o jantar mais leve.

Mais:

- + Verduras
- + Frutas
- + Água e exercício físico
- + Pão e féculas

Menos:

- Gorduras
- Açúcares
- Sal
- Cigarro
- Álcool

Esclerose Múltipla



Linha de Apoio Personalizado

800 910 300

Sempre que tiver dúvidas contacte-nos!



www.schering.pt
www.ms-gateway.com