

EVENWICHTIGE VOEDING

Het is voor iedereen belangrijk om gevarieerd en gezond te eten, maar bij mensen met MS kan het ook nog eens betekenen dat ze minder last krijgen van MS-gerelateerde klachten zoals depressies, een wazig hoofd, geheugenklachten, pijn en ernstige vermoeidheid.¹

Het is belangrijk om elke dag minstens het volgende te gebruiken:²

- Een portie vlees, vis of eieren.
- Een portie groene groenten.
- Een zetmeelproduct (pasta, rijst, aardappelen, gedroogde groenten, griesmeel...).
- Drie porties zuivel (melk, kaas, van melk afgeleide producten).
- Twee rauwe vruchten.
- Een portie brood (1x/dag 2 boterhammen).
- 1,5 liter water onder al zijn vormen (thee, water met een smaakje, met koolzuurgas of een kruidenthee).

Om gewichtstoename te voorkomen, is het wenselijk om:

- Het verbruik van sauzen en zeer vette producten zoals frieten, vette vleeswaren en kaas te vermijden.
- Ook de consumptie van geraffineerde suiker te vermijden (siroop, snoep...) en zoete producten (zuivelproducten, frisdrank en grenadine, taarten, koffiekoeken...).
- De consumptie van brood, zetmeelproducten en vruchten mag echter niet veranderen.

Tijdens een behandeling met corticoïden is het raadzaam om:

- De consumptie van zout en gezouten producten te verminderen of te schrappen (naar gelang het medisch voorschrift).
- Zout en koolzuurgas houdend water te vermijden, op het etiket uit te kijken naar het laagste natriumgehalte.
- Suiker en gesuikerde producten te beperken.



¹ <https://nationaalmsfonds.nl/leven-met-ms/ms-en-voeding/>

² Voedingspyramide 2020. *Institut Paul Lambin-Haute École Léonard de Vinci*

Indien u aanzienlijk vermagert:

Wordt het cruciaal om de opname van calorieën en eiwitten in uw voeding te verhogen. De eiwitten in vlees, ham, eieren, vis, melk, zuivelproducten en kaas kunnen verrijkt worden:

- Melkproducten met afgeroomde melkpoeder (2 soeplepels voor 100 ml).
- Soep met een ei of gesmolten kaas of geraspte gruyère of een schijfje ham (40 g).
- Traditionele bereidingen door meer eieren te gebruiken dan in het oorspronkelijke recept of door toevoeging van room
- Gerechten met groene groenten door er een witte saus aan toe te voegen door ze te verwerken in een ovenschotel met kaassaus, broden of groentensoufflé's.

U kunt ook plantaardige eiwitten consumeren.

De calorieën worden aangeleverd door boter of room toe te voegen aan de bereiding en door volle melk te gebruiken.

Uw arts kan u ook aangepaste voedingssupplementen voorschrijven. Deze vindt u in de vorm van melkdrankjes, dessertcrèmes, fruitsap, soep, of schotels met verrijkte puree (volledig gerecht).

Raadpleeg uw arts om te weten waar u dergelijke producten kan verkrijgen.

Copyright: Frans filiaal Merck Serono SAS
In samenwerking met Belgische neurologen & neuropsychologen.

BE-NONNI-00231 - May 2023

