

ReStart *na talíři*

Strava jako spojenec léčby



Proč je jídlo důležité?
Dieta jako součást léčby RS

Roztroušená skleróza je chronické onemocnění, které vyžaduje komplexní péči. Jádrem léčby jsou léky, ale neméně důležitým pilířem je i životní styl, do kterého spadá i to, co jíte. Dieta sice RS nevyléčí, ale může výrazně pomoci zmírnit zánět v těle, zlepšit celkovou kondici a snížit únavu, která je s RS často spojena.



Představte si **jídlo jako denní dávku informací pro váš imunitní systém.** Když jíte zdravě a pestře, dáváte imunitě vyvážené a uklidňující zprávy. Když jíte potraviny plné cukrů, nezdravých tuků a umělých přísad, můžete nevědomky imunitní systém dráždit a přispívat k celkovému zánětlivému stavu těla.

Nejdůležitějším principem je **racionální a zdraví podporující strava,** což znamená jíst co nejpřirozenější a nejméně průmyslově zpracované potraviny. Zapomeňte na striktní diety, které vydržíte jen týden. Cílem je najít **dlouhodobě udržitelný, chutný a pestrý jídelníček,** který vám bude vyhovovat a zároveň podpoří vaše zdraví. Každý pacient s RS je jiný, a proto je klíčové, aby se jídlo přizpůsobilo vašim individuálním potřebám, chutím a toleranci.

Než začnete s jakoukoli radikální dietní změnou, vždy svůj záměr konzultujte s ošetřujícím neurologem nebo nutričním terapeutem.

Správné vyvážené jídlo
je váš spojenec v boji
s roztroušenou sklerózou.



Stavební kameny jídelníčku

1. Vládnou nenasycené tuky (omega-3)

Nejdůležitější skupinou jsou zdravé tuky, zejména **omega-3 nenasycené mastné kyseliny.** Tyto tuky mají silné **protizánětlivé** účinky a jsou nezbytné pro zdraví mozku a nervového systému. Snažte se zařadit tučné mořské ryby (losos, makrela, sardinky) alespoň dvakrát týdně. Dalšími skvělými zdroji mastných kyselin jsou rostlinné oleje (olivový, lněný), avokádo a semínka (chia, lněná) nebo vlašské ořechy. Naopak **výrazně omezte** tuky nasycené, které se nacházejí v tučném mase, uzeninách, másle, sádle a nekvalitních průmyslově vyráběných pochutinách. Nebraňte se též suplementaci omega-3 mastných kyselin formou kvalitních doplňků stravy a proberte tuto možnost s lékařem.

2. Barvy na talíři (antioxidanty a vitamíny)

Ovoce a zelenina by měly tvořit základ každého vašeho jídla. Jsou plné antioxidantů, které chrání nervové buňky před poškozením. Čím pestřejší barvy na talíři, tím lépe – zařaďte třeba fialové borůvky, červenou papriku a zelený špenát. Listová zelenina a bobulové ovoce jsou obzvláště nutričně cenné.

Důležitý je také **vitamín D,** který hraje klíčovou roli v imunitním systému a jehož nedostatek je často spojován s RS. Ačkoli ho získáváme ze slunce, v našich zeměpisných šířkách je často nutná jeho suplementace. Vždy se o vhodném dávkování poraďte se svým lékařem.



Pokud chceme jídelníčkem bojovat proti zánětu, musíme se zaměřit na klíčové složky, které zánět tlumí, a naopak omezit ty, které ho vyvolávají.

3. Zdraví střev (probiotika a vláknina)

Zdravé střevo je základem silné imunity. Podpořte střevní mikrobiotu konzumací **vlákniny** (celozrnné výrobky, luštěniny, zelenina) a **probiotik** (zakysané mléčné výrobky jako kefír, jogurt; kysané zelí a fermentované potraviny). Dostatek vlákniny navíc pomáhá řešit problém zácpy, který RS často doprovází. Nezapomeňte také na **dostatečný pitný režim,** pijte ideálně čistou vodu nebo neslazené čaje.



ZLATÉ PRAVIDLO:

Individuální přístup

Pamatujte, že nejlepší dietou pro vás je ta,

- kterou ***dokážete dlouhodobě dodržovat,***
- která vás ***nevyčerpává*** psychicky ani finančně,
- která ***zlepšuje*** kvalitu vašeho života.

Naslouchejte svému tělu. Pokud po nějakém jídle pociťujete zhoršení únavy nebo trávicí potíže, poraďte se s lékařem nebo nutričním odborníkem.

Co omezit a proč být opatrný s radikálními dietami

Kromě toho, co byste měli jíst, je důležité vědět, co je vhodné omezit nebo se čemu vyhnout.

1. Pryč s cukrem a zpracovanými potravinami

Cukr a sladké nápoje jsou častým spouštěčem zánětlivých procesů v těle. Způsobují rychlé výkyvy krevního cukru a neposkytují tělu žádné užitečné živiny. Stejně tak je potřeba omezit **vysoce průmyslově zpracované potraviny** – ty obsahují příliš mnoho soli, nekvalitních tuků a aditiv, které pro organismus představují zátěž. Snažte se co nejvíce vařit z čerstvých surovin.



2. Alkohol není váš spojenec v žádném množství ani formě

Zcela vynechte alkohol, který může negativně ovlivnit nervový systém a zhoršit některé příznaky RS. Představuje též „prázdné kalorie“, které mohou přispívat k nechtěné změně hmotnosti, a zároveň může negativně ovlivňovat kvalitu spánku, případně zhoršit urologické potíže.

Alkohol ovlivňuje též střevní mikrobiom, jenž je pro správné fungování imunitního systému zásadní. Může rovněž zkomplikovat vaši léčbu, protože je metabolizován v játrech stejně jako mnohé léky. Nadměrný příjem cukrů obsažených v alkoholických nápojích může podporovat zánětlivé procesy v těle.



Cukr je častým spouštěčem zánětlivých procesů v těle.

3. Pozor na alternativní diety

Možná jste slyšeli o dietách jako je **Swankova dieta** (velmi přísná s nízkým obsahem tuku) nebo různé verze **ketogenní** či **paleo** diety, které slibují zázraky. Je pravda, že některé studie ukazují zlepšení únavy u určitých přísných přístupů. **Odborná veřejnost však v současné době nemá dostatek důkazů, aby je doporučila jako univerzální řešení pro všechny.**

Extrémní diety mohou vést k nedostatku důležitých živin (např. vitamínů skupiny B, vápníku) a jsou velmi náročné na dodržování.

Pokud se pro takovou dietu rozhodnete, vždy ji držte pod dohledem lékaře a nutričního terapeuta. Je potřeba pravidelně sledovat váš zdravotní stav a zajistit, aby tělo dostávalo vše, co potřebuje.



Vzorový jídelníček na 3 dny

Příklad vzorového jídelníčku s důrazem na zdravé tuky, vlákninu a antioxidanty.

Denní jídlo	Den 1
Snídaně	**Ovesná kaše** **Ovesné vločky** vařené ve vodě nebo mléce s rozmixovanými lněnými semínky, posypané vlašskými ořechy a sezónním ovocem (strouhané jablko, hruška, mražené či sušené borůvky).
Dopolední Svačina	Kousek sýra do 30 % t.v.s. a mandarinka.
Oběd	**Hovězí vývar** (nízkotučný) s nudlemi a spoustou zeleniny. **Králík na bylinkách** s dušenou mrkví a bramborem s petrželkou.
Odpolední Svačina	Avokádová pomazánka (rozmačkané avokádo s citronem) na žitném chlebu.
Večeře	**Jáhly se zeleninou** Jáhly uvařené jako rizoto s hráškem, paprikou, cibulí a kousky libového vepřového nebo kuřecího masa.

Jídelníček je nutné vždy přizpůsobit vlastním kalorickým potřebám, chutím, toleranci (alergie, intolerance) a užívaným lékům.

Den 2	Den 3
Žitný chléb s tvarohovou pomazánkou Plátek žitného chleba, polotučný tvaroh smíchaný s pažitkou a ředkvičkami, pokapaný lžičkou řepkového oleje.	**Kefírové müsli** Bílý kefír (probiotika) s neslazeným müsli nebo pohankovými lupínky, chia semínka a borůvky.
Skyr (neochucený) s trochou medu, jablky a skořicí.	Hrst dýňových semínek a banán.
Pečená makrela s bramborem Filet z makrely pečený s kmínem a cibulí. Podávat s vařeným bramborem a salátem z kysaného zelí (bez majonézy).	**Čočková polévka s uzeným tofu** Hutná polévka z hnědé čočky se spoustou kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel) a opraženými kostičkami uzeného tofu.
Syrové mrkvové a kedlubnové hranolky se sýrem cottage.	Hrnek kysaného podmáslí.
Krémové čočkové nebo cizrnové pyré s krůtími nudličkami a vejcem.	**Pohankový salát** Uvařená pohanka smíchaná s nakládanou zeleninou, vejcem a dresinkem z bílého jogurtu a česneku.



7 tipů pro nastavení jídelníčku

1. HYDRATACE
Mezi jídly a při každém jídle pijte čistou vodu nebo neslazené bylinkové čaje.

2. KVALITA TUKŮ
Olej, který používáte na zálivky a do salátů, by měl být vždy **lněný, konopný, dýňový nebo extra panenský olivový olej.**

3. PROBIOTIKA
Snažte se denně zařadit alespoň jednu porci zakysaného mléčného výrobku (kefír, jogurt) pro podporu střevní mikrobioty.

4. MINIMALIZUJTE CUKR
Pokud si chcete jídlo osladit, použijte malé množství medu nebo čekankového sirupu, případně jen ovoce.

5. VYNECHTE ALKOHOL
Alkohol působí neurotoxicky a může prohlubovat únavu či problémy s rovnováhou. Rozlučte se s ním jednou provždy.

6. DOPLŇKY STRAVY
Nezapomínejte, že suplementace vitamínů B, D a omega-3 je často nutná, **ale musí být konzultována s vaším lékařem.**

7. INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP
Co prospívá jednomu, nemusí sedět druhému – naslouchejte svému tělu.

Nejdůležitější je **dlouhodobá udržitelnost a konzultace** dietních změn s vaším neurologem nebo nutričním terapeutem.

Je důležité si uvědomit, že racionální stravování u roztroušené sklerózy není o striktních zákazech, ale o hledání **dlouhodobé rovnováhy a laskavosti k vlastnímu tělu.**

Každá nutričně hodnotná volba – ať už jde o upřednostnění zdravých tuků, omezení vysoce průmyslově zpracovaných potravin nebo zodpovědný přístup k alkoholu – představuje cennou podporu vaší standardní léčby a investici do budoucí kvality života.

Nezapomínejte, že i malé, ale trvalé změny v jídelníčku mají v kontextu chronického onemocnění hluboký smysl.

Přejeme vám dostatek trpělivosti při zavádění nových návyků a radost z každého malého pokroku, který pocítíte. Nehledejte dokonalost, ale cestu, která pro vás bude udržitelná a příjemná.

Pamatujte, že na této cestě nejste sami.



Obsah materiálu byl konzultován s nutričním specialistou.

Zdroje | Informace

Česká a slovenská neurologie a neurochirurgie

National Multiple Sclerosis Society

MS Nurse PRO

DESITIN

© DESITIN PHARMA, spol. s r.o.
Opletalova 25, 110 00 Praha 1
www.desitin.cz

únor 2026

2/2026 ReStart A5/ únor 2026