

7.5 Kosthold

Lars Bø

Spørsmålet om andre kostholds faktorer enn vitamin D kan påvirke risikoen for å få MS og/eller direkte påvirke sykdomsforløpet ved MS er et aktuelt forskningstema, og får økende oppmerksomhet. Den vitenskapelige dokumentasjonen på dette er ennå ikke entydig, og vi har derfor ikke godt nok grunnlag til å kunne gi noe konkret råd om det nå. Derfor gjelder de samme generelle kostholds rådene for MS-pasienter som for befolkningen ellers. På grunn av ulike funksjonstap, og særlig på grunn av fatigue kan MS-pasienter ha problemer med å opprettholde et sunt kosthold.

Blærefunksjonsforstyrrelse er et annet hyppig problem som kan påvirke kostholdet ved MS. Hvis en er plaget med rask trang til å gå på toalettet, drikker en ofte for lite væske. Dette, sammen med lite fysisk aktivitet og lite fiber i kosten, kan bidra til forstoppelse.

Mange MS-pasienter med ustøhet eller styringsvansker forteller om øket følsomhet for virkningene av alkohol. For noen gjør dette at de helst ikke drikker alkohol, fordi de da raskt kan oppfattes som beruset.

God vektkontroll er ekstra viktig for de som har MS, for å kunne opprettholde et godt funksjonsnivå. Forskningsdata viser at overvekt tidlig i sykdomsforløpet kan gi en høyere risiko for funksjonstap senere. En kan bli overvektig hvis en på grunn av sykdommen ikke får nok fysisk aktivitet, og hvis en ikke er i stand til å holde et sunt kosthold. Andre kan ha motsatt problem, at de på grunn av fatigue eller andre MS-årsaker ikke får god nok ernæring, og dermed blir undervektige.

Osteoporose opptrer hyppigere hos de med MS, og disponerer for brudd hvis en faller. Forebyggende for dette er fysisk aktivitet, røykeslutt, samt en tilstrekkelig tilførsel av vitamin D og kalsium (kalk) i kosten (samt fra solen for vitamin D).

Hvis en får spørsmål fra unge familiemedlemmer om kosthold/livsstilsråd for å redusere risikoen for MS, kan de rådes til å ikke røyke, få i seg godt med vitamin D, samt å holde normal vekt. Selv om disse faktorene har en statistisk sammenheng med utvikling av MS, gjenstår det fortsatt studier hvor en viser at det har en effekt å aktivt påvirke hver enkelt av disse faktorene. Slike studier vil måtte involvere store befolkningsgrupper over mange år og kreve store ressurser.

Vi følger med på forskningen om MS og livsstil/kosthold, og vil endre på rådene her hvis det kommer nye og mere definitive data.

Det amerikanske MS-forbundet har gode informasjonssider om temaet kosthold og MS:

<http://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Health-Wellness/Diet-Nutrition>