

مقایسه دریافت درشت مغذی ها در مبتلایان به مولتیپل اسکروز با نیازهای تغذیه ای در شهر تهران

مینو محمد شیرازی^۱، فروغ اعظم طالبان^۲، معصومه غفارپور^۳

^۱ دانشجوی دکتری تغذیه، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران

^۲ استاد، گروه تغذیه انسانی، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران

^۳ مربی، گروه تغذیه انسانی، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران

نویسنده رابط: مینو محمد شیرازی، آدرس: تهران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشکده انستیتو تغذیه و صنایع غذایی، گروه تغذیه انسانی، تلفن: ۸۸۰۹۶۲۹۱-۰۲۱،

نمبر: ۸۸۰۹۶۶۹۱-۰۲۱، پست الکترونیک: shirazi@dpimail.net

تاریخ دریافت: ۸۵/۵/۹؛ پذیرش: ۸۵/۹/۲۰

مقدمه و اهداف: مولتیپل اسکروز یا ام اس شایع ترین بیماری عصبی در بزرگسالان جوان و شایع ترین بیماری خودایمنی دستگاه عصبی در همه سنین است. در حال حاضر بیش از چهل هزار بیمار مبتلا به ام اس در ایران وجود دارد که تعداد آنان روبه افزایش است. علی رغم نقش شناخته شده تغذیه در سیر بیماری و کنترل عوارض آن، بررسی وضعیت تغذیه این گروه از بیماران در ایران از نظرها دور مانده است. هدف از پژوهش حاضر ارزیابی میزان دریافت روزانه درشت مغذی ها در بیماران تهرانی مبتلا به ام اس و مقایسه آن با مقادیر مرجع است.

روش کار: یکصد و هشت بیمار به طور تصادفی از میان بیماران انجمن ام اس ایران (سال ۱۳۸۴-۱۳۸۳) انتخاب شدند. برای هر بیمار یک پرسش نامه اطلاعات فردی و بیماری تکمیل شد. میزان دریافت مواد غذایی توسط سه یاد آمد ۲۴ ساعته خوراک و یک بسامد مصرف نیمه کمی یکساله ثبت گردید. مقادیر به دست آمده با استفاده از راهنمای تبدیل مقیاس های خانگی به مقادیر وزنی بر اساس گرم تبدیل و توسط برنامه Nutritionist-۳ پردازش شد. سپس میانگین، انحراف معیار و حداقل و حداکثر دریافت برای هر یک از درشت مغذی ها توسط نرم افزار SPSS محاسبه گردید. جهت مقایسه با مقادیر مرجع از آزمون T استفاده شد.

نتایج: انرژی حاصل از چربی تام و چربی های اشباع در بیماران مبتلا به ام اس ساکن تهران بیش از مقادیر توصیه شده روزانه و انرژی حاصل از چربی ها دارای یک پیوند دوگانه کم تر از مقادیر توصیه شده بود. همچنین مقدار مطلق دریافت پروتئین در این گروه از بیماران بیش از مقادیر مرجع و دریافت روزانه فیبر کم تر از مقادیر توصیه شده روزانه گزارش شد. نمایه توده بدن در ۱۴/۸٪ بیماران کم تر از حد طبیعی و در ۳۸٪ بیماران بیش از میزان طبیعی بود.

نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش حاضر، توصیه به کاهش دریافت چربی کل، چربی های حیوانی و اشباع، جایگزین کردن منابع پروتئینی حیوانی با منابع گیاهی و دریافت کافی فیبر منطقی به نظر می رسد. در راستای تأمین این اهداف، مصرف بیشتر میوه، سبزی، غلات کامل و حبوبات در رژیم غذایی روزانه این بیماران پیشنهاد می گردد. بررسی وضعیت تغذیه، محاسبه نیاز روزانه و آموزش روش تغذیه صحیح در بیماران ایرانی مبتلا به ام اس ضروری به نظر می رسد.

واژگان کلیدی: مولتیپل اسکروز، درشت مغذی، تغذیه، رژیم غذایی، ایران

مقدمه

مولتیپل اسکروز یا ام اس شایع ترین بیماری عصبی در بزرگسالان جوان و شایع ترین بیماری خودایمنی دستگاه عصبی در همه سنین است. سبب شناسی و بیماری زایی آن به طور دقیق شناخته نشده است اما فرایندی چند عاملی است که عوامل ژنتیک و محیطی در آن نقش دارد و به همین دلیل استعداد فردی به این بیماری و سیر بیماری در بین مبتلایان بسیار متفاوت است (۱). از

مولتیپل اسکروز یا ام اس شایع ترین بیماری عصبی در بزرگسالان جوان و شایع ترین بیماری خودایمنی دستگاه عصبی در همه سنین است. سبب شناسی و بیماری زایی آن به طور دقیق