



آلزایمر و رژیم غذایی

Alzheimer And Diet



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

محققان رژیمی را تحت عنوان رژیم MIND طراحی کرده اند که بر مبنای موارد ذکر شده می باشد. رژیم MIND تلفیقی از رژیم مدیترانه ای و توصیه های رژیمی برای متوقف کردن فشار خون بالا (DASH) می باشد که رژیم هایی سرشار از آنتی اکسیدان هستند و بر مبنای بهبودی و جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی استوارند.

◀ توصیه هایی از رژیم MIND ▶

- ◀ حداقل شش بار در هفته سبزیجات و روزی یک بار از سبزیجات برگ سبز بخورید.
- ◀ حداقل پنج بار در هفته آجیل بخورید.
- ◀ هر هفته بیش از سه بار لوبیا مصرف کنید.
- ◀ هر روز حداقل سه وعده غلات کامل بخورید.
- ◀ حتماً در طی هفته حداقل دو بار مرغ و انواع توت ها را تهیه و مصرف کنید.
- ◀ حداقل هفته ای یک بار ماهی بخورید.
- ◀ غذا را به طور عمده با روغن زیتون بپزید و کره و مارگارین را به کمتر از یک قاشق غذاخوری در روز محدود کنید.
- ◀ مصرف شیرینی ها را محدود کنید.
- ◀ در هفته کمتر از چهار وعده گوشت قرمز مصرف کنید.
- ◀ غذای سرخ شده، فست فود و همچنین مصرف هر نوع پنیر را به کمتر از یک بار در هفته، محدود کنید.



در رابطه با مواد غذایی موثر در آلزایمر، میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

◀ سبزیجات مخصوصاً سبزیجات دارای برگ های سبز تیره مانند اسفناج، کاهو ها و ...

◀ آجیل ها و مغز ها

◀ میوه های دارای رنگ های تند و شارپ مانند توت سیاه، انگور قرمز، بری ها

◀ حبوبات و لوبیا ها

◀ غلات کامل و سبوس دار

◀ استفاده از گوشت ماکیان و طیور به جای گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده نظیر سوسیس و کالباس.

◀ جایگزین کردن روغن زیتون به جای سایر روغن های گیاهی و حذف روغن های جامد و اشباع شده

◀ مصرف فرآورده های تخمیری و دارای پروبیوتیک مانند ماست ها و دوغ و کفیر و





ALZHEIMER'S DISEASE

سپس در مرحله ی آخر نیاز به حمایت شدید به وجود می آید. بروز مشکلات در غذا خوردن مثل دیسفاژی و کاهش وزن، بی اختیاری ادرار و مدفوع از دیگر علائم این مرحله می باشد.

◀ عوامل بروز بیماری آلزایمر ▶

یکی از مهم ترین عوامل بروز بیماری آلزایمر، افزایش سن می باشد. عوامل دیگر میتوان به سابقه ی خانوادگی، بیماری های قلبی عروقی، سبک زندگی نادرست، تغذیه ناسالم، استرس ها و تنش های روانی مانند افسردگی و در معرض فلزات قرار گرفتن اشاره کرد.

◀ پیشگیری از آلزایمر ▶

پیشگیری از آلزایمر با کنترل بیماری های قلبی-عروقی، سبک زندگی صحیح، مراودات اجتماعی، حل جدول، یادگرفتن موسیقی، ورزش کردن، عدم استعمال دخانیات و الکل، کنترل وزن و تغذیه ی سالم امکان پذیر می باشد.

◀ درمان آلزایمر ▶

متأسفانه تاکنون برای درمان آلزایمر، درمان خاصی پیدا نشده است و درمان های موجود اعم از دارویی و غیر دارویی- تنها از بدتر شدن این بیماری جلوگیری می کنند. در درمان آلزایمر در کنار درمان های دارویی، درمان های غیر دارویی نیز کمک کننده هستند. مثل افزایش مهارت های حل مساله، مهارت های زبان، ورزش کردن، سبک زندگی به دور از استرس های روانی و تنش ها و تغذیه ی سالم.

◀ تغذیه در آلزایمر ▶

همانطور که میدانیم، همیشه پیشگیری بهتر از درمان بوده و تغذیه نیز یکی از عوامل موثر در بروز هر بیماری می باشد. بیماری آلزایمر نیز از این قاعده مستثنی نبوده و تغذیه در آلزایمر برای پیشگیری، کنترل و جلوگیری از وخیم تر شدن اوضاع، اهمیت زیادی دارد.



پس از مشاهده ی علائم اولیه مثل فراموش کردن و سردرگمی، میتوان با مراجعه به روانپزشک و انجام تست های کلامی و روانشناسی و هم چنین با انجام اسکن های مغزی، بیماری آلزایمر را تشخیص داد.

تعریف آلزایمر
آلزایمر یک بیماری التهابی پیش رونده از دسته بیماری های نورودژنراتیو و بارز ترین بیماری دسته ی زوال عقل می باشد. ابتدا با فراموش کردن موارد جزئی مثل فراموش کردن نام افراد، مکان ها یا زمان بروز حوادث یا فراموش کردن ساعت؛ سپس با اختلال در برنامه ریزی، بی نظمی، سردرگمی، گم کردن وسایل و اضطراب و حتی شک و بدبینی نسبت به نزدیکان دیده میشود. از دیگر مشکلات فرد مبتلا به آلزایمر میتوان به بروز توهم و هذیان نیز اشاره کرد. اگر بخواهیم بیماری آلزایمر را در مراحل مختلف تعریف کنیم، میتوان برای این بیماری سه مرحله در نظر گرفت؛ که در مرحله اول فرد دچار فراموش کردن، سردرگمی، بی نظمی و مشکلات جزئی مثل ندانستن ساعت میشود. در مرحله ی دوم خواب آشفته، افسردگی، اضطراب، ناامیدی، توهم و نیاز به کمک دیگران دیده میشود.