

Vivre sainement avec la SEP

Par Linda A. Morgante – infirmière – Corinne Gldschmith – New York City, USA

C'est un choix pour tout un chacun de vivre sainement ou de maintenir des habitudes saines. Ceci est d'autant plus important pour les PASEP (personnes atteintes de SEP) qui n'ont pas de contrôle sur leur maladie, régime alimentaire, exercice physique, gestion du stress, voyager, activités de loisir et sport adapté.

Il n'existe pas de régime alimentaire ayant un effet probant sur le processus de la SEP. Mais un plan nutritionnel équilibré, pauvre en graisse et riche en fibre stabilise le poids. Des suppléments vitaminés, minéraux et calcium peuvent être utiles mais en étant suivi médicalement.

L'exercice physique régulier est bénéfique pour plusieurs raisons : pour la santé cardio-vasculaire, il améliore la souplesse et l'endurance, enfin, il constitue un facteur stabilisant l'humeur.

L'hydrothérapie est intéressante car le corps garde la même température durant l'effort. Le fitness léger est également bénéfique mais toujours sous surveillance médicale.

Faire face au stress est difficile or ses conséquences peuvent augmenter les symptômes. Le stress augmente également la température. Le stress peut être vaincu de plusieurs façons : quelques respirations profondes, visualiser un beau souvenir ou simplement sourire. Il existe d'autres pratiques plus techniques : la relaxation, le yoga, la méditation, le taï chi ou la prière, la musique, l'art, la nature ... Le plus important est d'inclure une pratique régulière dans son programme journalier.

Voyager est source de stress. Il est nécessaire de bien organiser son voyage avant le départ et de trouver une agence qui prévoit des voyages adaptés. Les climats chauds et humides sont plus désagréables. Être attentif à l'accessibilité des lieux et à la proximité d'un centre de soins.

Prendre soin de sa maladie est une chose ; mais garder à l'oeil les check-up généraux.

Etre optimiste aide à conserver sa santé. Pour les PASEP, leur espoir est toujours de guérir ou de moins ressentir les symptômes. Dans ce domaine, il existe beaucoup d'espoir : arrêter la progression, diminuer les symptômes comme les douleurs et la fatigue. Il est important d'avoir des interlocuteurs compréhensifs qui répondent aux besoins des PASEP.

Faire les bons choix nutritionnels.

Par Dr Anne Payne – Glasgow – Grande Bretagne

Nous savons que notre santé et notre bonheur sont liés au choix de notre nourriture et boisson. Nous savons également que nous améliorons notre bien-être en contrôlant notre régime alimentaire. Rien d'étonnant dès lors que les PASEP demandent fréquemment : "Quel type de nourriture dois-je absorber pour rester en bonne santé ?" Une réponse simple : "un régime pauvre en graisse animale" est vraie et de bon conseil. Cependant la réponse réelle est aussi complexe que les personnes ont des besoins différents et imprévisibles et que les symptômes sont eux-mêmes différents.

Au commencement, quand une personne est diagnostiquée, elle est plus encline à varier son régime alimentaire. C'est donc le bon moment pour l'encourager à manger sainement car elle est plus motivée à changer ses habitudes. Les plus anciens sont habitués à ce régime : pauvre en graisse animale comme le beurre et les viandes grasses, mais riche en graisse végétale et huile de poissons. Ce type de régime (voir tableau 1) a été conseillé par les associations de SEP depuis de nombreuses années.

Tableau 1 - Conseils pour manger sain.

- choisir les produits laitiers pauvres en graisse comme les yaourts maigres et le lait demi-écrémé.
- manger des graisses de poissons comme le saumon et le maquereau, 2 à 3 x par semaine.
- choisir du poulet, dinde et les morceaux de viande rouge les plus maigres.
- griller, cuire au four, à la vapeur ou pocher plutôt que frire.
- utiliser des huiles oméga-6 végétales; cela inclut l'huile de tournesol, de carthame ou des produits de soja.
- éviter les graisses animales contenues dans les pâtisseries, tartes, gâteaux, chocolat et crèmes.
- manger des céréales et du pain complet.
- manger 5 portions de fruits et légumes par jour.
- boire 2 litres ou + de liquide sans sucre par jour.
- éviter les préparations "méga dose" d'une seule vitamine.

Les preuves de ce type de régime suggèrent qu'oméga-3 trouvé dans les huiles de poissons (tels maquereau, sardine, hareng, thon) puisse avoir un rôle anti-inflammatoire. L'acide linoléique, un type d'oméga-6, la graisse poly insaturée trouvée dans certaines huiles végétales ont été décrits comme traitement pouvant aider à diminuer les effets dégradants de la SEP. Les professionnels de la santé ne sont pas unanimes à ce sujet mais il n'y a pas de doute que l'acide linoléique entre pour une bonne part dans un régime sain. Cependant la quantité journalière recommandée peut être obtenue dans un régime équilibré et il n'est pas nécessaire de prendre des suppléments si le régime est adéquat. Dépasser la dose recommandée ne diminue pas le bénéfice.

Comme les PASEP ont une activité moindre, avec un besoin énergétique bas, le faible besoin en acide linoléique peut être atteint par un concentré d'huile oméga-6, comme l'huile de tournesol, l'huile de carthame ou l'huile de soja. Les huiles sont aussi riches en vitamine E, ce qui sert à protéger la myéline et les autres tissus des dommages de l'oxydation. La vitamine E se trouve en abondance dans les céréales à grain également.

Utilisation des huiles oméga-6.

On peut facilement consommer les huiles dans les salades avec quelques herbes pour assaisonner, en trempant le pain ou encore en quelques gouttes dans les sauces et les soupes. Les chauffer à haute température diminue leur bénéfice nutritionnel, donc ne pas frire (sauf pour la saisie). En somme, les PASEP devraient être encouragées à utiliser une variété d'huiles oméga-6 et à l'éparpiller sur la journée pour leur donner 10 % du total de l'énergie à absorber.

Quand les symptômes progressent.

Le régime est particulièrement bénéfique dans la gestion clinique des PASEP quand les symptômes déstabilisants se développent : constipation, prise de poids, infection urinaire, difficulté d'avaler, malnutrition, pressions douloureuses et fatigue. C'est le moment de tirer un bénéfice d'une alimentation appropriée et équilibrée.

Première mise en garde.

Un changement de poids durant la maladie arrive souvent lentement. Ainsi une mauvaise habitude alimentaire s'instaure avant que l'on ne réagisse. Cela peut être évité par un suivi clinique régulier fait par une diététicienne qui suivra votre indice de masse corporelle (IMC).

Mobilité réduite.

Constipation, prise de poids et infection urinaire arrivent souvent simultanément chez les personnes en voiturette à cause de l'immobilité. Leur régime devrait inclure une diminution en volume, en graisse, beaucoup de fibres y compris des fruits comme la banane, prune, pêche et une bonne variété de légumes, céréales complètes et une prise quotidienne d'au moins 2 litres de liquide non sucré.

Le jus de canneberge est très populaire dans la prévention des infections urinaires. Cependant les boissons au canneberge contiennent beaucoup de sucre et doivent être prises avec modération. Des capsules de canneberge sont une bonne alternative au jus.

Modification de régime avec précaution.

Le choix d'un régime est d'autant plus important lorsque la PASEP a des difficultés pour avaler les solides et/ou les liquides. La dysphagie, ainsi appelée, provoque toux et étouffement durant les repas, ce qui diminue l'apport en nutriment. Cela peut entraîner une sérieuse perte de poids, une déshydratation possible et une pneumonie si la nourriture est aspirée pendant la toux ou l'étouffement. Le régime sera modifié avec précaution.

Pour préparer de la nourriture molle mais nourrissante, il peut être nécessaire de hacher ou d'écraser à la fourchette. Si la purée est une bonne solution conseillée par les professionnels de la santé dans les cas de dysphagie, un mixer est nécessaire. Parfois les boissons sont plus facile à prendre avec adjonction de féculent. Épaissir un liquide peut empêcher ce liquide d'aller dans les poumons.

Quand la malnutrition est un problème.

D'autres symptômes de la SEP peuvent aussi contribuer à la malnutrition et devraient être décelés à temps. De gros tremblements et difficultés posturales peuvent rendre la tâche physique de manger difficile à accomplir. Les tremblements peuvent augmenter l'énergie nécessaire et le besoin en nutriment. Plusieurs aides adaptées sont accessibles pour des personnes qui ont de véritables problèmes pour s'alimenter ou boire. Cela inclus des assiettes avec bords et surfaces anti-dérapantes, des couverts spéciaux, des ustensiles plus lourds, des tasses avec poignées, des surfaces spéciales ou plus lourdes et bien d'autres choses.

Une mauvaise vision empêche de faire ses courses, préparer les repas et manger. Le shopping sur un ordinateur avec écran adapté peut être d'une grande aide. Un ergothérapeute peut faire des suggestions pour adapter la préparation des repas et manger.

La fatigue et un mauvais appétit provoquent aussi une perte de poids parce que l'on prendra moins de repas. La fatigue peut être un gros problème quand c'est la PASEP qui a la responsabilité des repas à la maison.

Le tableau 2 donne une liste de stratégies pour conserver son énergie, ce qui est d'une grande aide pendant la préparation des repas.

Tableau 2 - Stratégie d'économie d'énergie durant la préparation du repas.

- utiliser les aliments lavés et coupés.
- utiliser les appareils électriques (lave-vaisselle, mixer, micro-onde, ...)
- préparer en plus grande quantité pour stocker au surgélateur.
- utiliser les services de livraison à domicile des grands magasins.
- garder une ventilation dans la cuisine pour éviter la chaleur.
- s'asseoir durant la préparation du repas (un tabouret à roulettes peut s'avérer utile).
- préparer le repas au moment de la journée où l'on a le plus de force.
- garder les ustensiles communs sur les étagères les plus accessibles.
- impliquer les autres dans le travail.

Une mauvaise mémoire ou une dépression peuvent aussi réduire les motivations à manger. Les personnes ayant ce type de problème devraient pouvoir envisager une solution avec les professionnels de la santé.

Pour terminer, certains médicaments administrés pour certains symptômes provoquent une diminution de l'appétit ou une bouche sèche, ce qui entraîne des difficultés pour mâcher et avaler.

Quand on risque la malnutrition, le plus grand besoin nutritionnel est de prévenir la perte de poids et la masse musculaire. Dans ce cas, il sera utile d'augmenter les graisses pour fournir des nutriments concentrés. Des produits laitiers entiers, comme le lait, la crème, les fromages et le beurre ne devraient pas être évités car ils sont sucrés, savoureux et très énergétiques. Le lait, les fromages et les yaourts sont aussi une bonne source de calcium. C'est essentiel pour la santé des os spécialement quand la mobilité est réduite ou quand on prend des stéroïdes.

Choisir large.

Un supplément vitaminé est rassurant mais si une grande variété de nourriture à haute énergie est accessible, on ne devrait pas avoir besoin de ces suppléments coûteux en pilules et boissons. Soyez vigilant avec les livres d'aide personnelle qui suggèrent d'éviter certaines alimentations ou de prendre des suppléments très coûteux. A ce jour, il n'existe aucune preuve médicale qui supporte la thèse de "régime SEP" ou de besoin en suppléments. Et pendant que ces régimes donnent l'impression temporaire aux PASEP d'avoir un contrôle sur leur bien-être, ils peuvent contribuer à un début de malnutrition, être coûteux et même dangereux.

Alors avant de suivre un régime spécial, la PASEP devrait consulter un professionnel de la santé.

Vivre sainement avec la SEP

Par Linda A. Morgante – infirmière – Corinne Gldschmith – New York City, USA

C'est un choix pour tout un chacun de vivre sainement ou de maintenir des habitudes saines. Ceci est d'autant plus important pour les PASEP (personnes atteintes de SEP) qui n'ont pas de contrôle sur leur maladie, régime alimentaire, exercice physique, gestion du stress, voyager, activités de loisir et sport adapté.

Il n'existe pas de régime alimentaire ayant un effet probant sur le processus de la SEP. Mais un plan nutritionnel équilibré, pauvre en graisse et riche en fibre stabilise le poids. Des suppléments vitaminés, minéraux et calcium peuvent être utiles mais en étant suivi médicalement.

L'exercice physique régulier est bénéfique pour plusieurs raisons : pour la santé cardio-vasculaire, il améliore la souplesse et l'endurance, enfin, il constitue un facteur stabilisant l'humeur.

L'hydrothérapie est intéressante car le corps garde la même température durant l'effort. Le fitness léger est également bénéfique mais toujours sous surveillance médicale.

Faire face au stress est difficile or ses conséquences peuvent augmenter les symptômes. Le stress augmente également la température. Le stress peut être vaincu de plusieurs façons : quelques respirations profondes, visualiser un beau souvenir ou simplement sourire. Il existe d'autres pratiques plus techniques : la relaxation, le yoga, la méditation, le taï chi ou la prière, la musique, l'art, la nature ... Le plus important est d'inclure une pratique régulière dans son programme journalier.

Voyager est source de stress. Il est nécessaire de bien organiser son voyage avant le départ et de trouver une agence qui prévoit des voyages adaptés. Les climats chauds et humides sont plus désagréables. Être attentif à l'accessibilité des lieux et à la proximité d'un centre de soins.

Prendre soin de sa maladie est une chose ; mais garder à l'oeil les check-up généraux.

Etre optimiste aide à conserver sa santé. Pour les PASEP, leur espoir est toujours de guérir ou de moins ressentir les symptômes. Dans ce domaine, il existe beaucoup d'espoir : arrêter la progression, diminuer les symptômes comme les douleurs et la fatigue. Il est important d'avoir des interlocuteurs compréhensifs qui répondent aux besoins des PASEP.

Faire les bons choix nutritionnels.

Par Dr Anne Payne – Glasgow – Grande Bretagne

Nous savons que notre santé et notre bonheur sont liés au choix de notre nourriture et boisson. Nous savons également que nous améliorons notre bien-être en contrôlant notre régime alimentaire. Rien d'étonnant dès lors que les PASEP demandent fréquemment : "Quel type de nourriture dois-je absorber pour rester en bonne santé ?" Une réponse simple : "un régime pauvre en graisse animale" est vraie et de bon conseil. Cependant la réponse réelle est aussi complexe que les personnes ont des besoins différents et imprévisibles et que les symptômes sont eux-mêmes différents.

Quand les symptômes progressent.

Le régime est particulièrement bénéfique dans la gestion clinique des PASEP quand les symptômes déstabilisants se développent : constipation, prise de poids, infection urinaire, difficulté d'avaler, malnutrition, pressions douloureuses et fatigue. C'est le moment de tirer un bénéfice d'une alimentation appropriée et équilibrée.

Première mise en garde.

Un changement de poids durant la maladie arrive souvent lentement. Ainsi une mauvaise habitude alimentaire s'instaure avant que l'on ne réagisse. Cela peut être évité par un suivi clinique régulier fait par une diététicienne qui suivra votre indice de masse corporelle (IMC).

Mobilité réduite.

Constipation, prise de poids et infection urinaire arrivent souvent simultanément chez les personnes en voiturette à cause de l'immobilité. Leur régime devrait inclure une diminution en volume, en graisse, beaucoup de fibres y compris des fruits comme la banane, prune, pêche et une bonne variété de légumes, céréales complètes et une prise quotidienne d'au moins 2 litres de liquide non sucré.

Le jus de canneberge est très populaire dans la prévention des infections urinaires. Cependant les boissons au canneberge contiennent beaucoup de sucre et doivent être prises avec modération. Des capsules de canneberge sont une bonne alternative au jus.

Modification de régime avec précaution.

Le choix d'un régime est d'autant plus important lorsque la PASEP a des difficultés pour avaler les solides et/ou les liquides. La dysphagie, ainsi appelée, provoque toux et étouffement durant les repas, ce qui diminue l'apport en nutriment. Cela peut entraîner une sérieuse perte de poids, une déshydratation possible et une pneumonie si la nourriture est aspirée pendant la toux ou l'étouffement. Le régime sera modifié avec précaution.

Pour préparer de la nourriture molle mais nourrissante, il peut être nécessaire de hacher ou d'écraser à la fourchette. Si la purée est une bonne solution conseillée par les professionnels de la santé dans les cas de dysphagie, un mixer est nécessaire. Parfois les boissons sont plus facile à prendre avec adjonction de féculent. Épaissir un liquide peut empêcher ce liquide d'aller dans les poumons.

Quand la malnutrition est un problème.

D'autres symptômes de la SEP peuvent aussi contribuer à la malnutrition et devraient être décelés à temps. De gros tremblements et difficultés posturales peuvent rendre la tâche physique de manger difficile à accomplir. Les tremblements peuvent augmenter l'énergie nécessaire et le besoin en nutriment. Plusieurs aides adaptées sont accessibles pour des personnes qui ont de véritables problèmes pour s'alimenter ou boire. Cela inclus des assiettes avec bords et surfaces anti-dérapantes, des couverts spéciaux, des ustensiles plus lourds, des tasses avec poignées, des surfaces spéciales ou plus lourdes et bien d'autres choses.

Une mauvaise vision empêche de faire ses courses, préparer les repas et manger. Le shopping sur un ordinateur avec écran adapté peut être d'une grande aide. Un ergothérapeute peut faire des suggestions pour adapter la préparation des repas et manger.

Healthy living with multiple sclerosis

By Linda A. Morgante, Advanced Practice Nurse, Corinne Goldsmith Dickinson Center for MS, Mount Sinai School of Medicine, New York City, USA

Multiple sclerosis is a life-long neurological illness that creates variability and uncertainty in the day-to-day lives of those who have the disease. It is important to have a multi-faceted wellness programme in order to make the most of physical, emotional, social and spiritual health. Although there is no cure for MS, there is hope that one can renew and refresh along the way, and create a balance in life that promotes harmony.

Deciding to adhere to a healthy lifestyle or to maintain healthy habits is a choice for each person. This concept of choice is especially relevant for people with MS who often feel they have little control over the disease. Diet, exercise, stress management, travel, leisure activities and health-promotion activities are all aspects of living well that are, to a certain extent, under the control of the individual.

Although there are no particular diets that have been shown to affect the disease process in MS, food fuels the body, and provides energy. A well-balanced nutrition plan, low in fat, high in fibre, can help stabilise weight and improve bowel health. Adding dietary supplements such as multi-vitamins with minerals, calcium, and vitamin D should not replace proper food intake, but can be useful.

People with MS should be encouraged to check with their doctor or nurse before taking vitamins, minerals, or herbal supplements to ensure safety and compatibility with the traditional medications already prescribed.

Regular exercise is important for several reasons, and should be part of everyone's routine. Exercise not only improves cardiovascular health, but also helps improve strength and endurance, and is a factor in stabilising mood. Exercise can help relieve MS-related fatigue and manage spasticity. Aquatics therapy (also known as hydrotherapy) can be very helpful in MS because it provides an aerobic workout while keeping the body temperature down. Other helpful exercise regimens include stretching, and low impact aerobic workouts, combined with strength training, using light weights. People with MS should discuss exercising with their doctor or nurse, and may need a consultation with a physiotherapist before beginning a programme.

Coping with stress can be difficult in these demanding times. Stress makes most people feel bad, but those with MS may actually experience the consequences of stress in ways that make their symptoms feel worse. Stress may raise body temperature. People with MS tend to feel more fatigued, or have temporary worsening of MS-related symptoms when their body temperature is elevated. Relieving stress can be as easy as taking a few deep breaths, visualising a pleasant memory, or scene, or simply smiling. More regimented strategies include practicing progressive relaxation techniques, yoga, meditation, tai chi, or prayer. Some people enjoy the relaxation found in nature, art, music or other sources. The important message is that people should incorporate

whatever brings a calm and serene feeling into their daily routines.

Travelling is fun, but can be stressful when one has MS. There are many travel agencies that work with people with disabilities, and help to make the holiday a success. Some important points to think about when choosing a destination include the climate and average temperature (places that are hot or humid may not be ideal vacation spots), accessibility, proximity to a healthcare provider or healthcare facility, and whether there will be a refrigerator for storing medications for injection. Planning ahead is essential to enjoy any trip.

Some people with MS take very good care of the MS, but forget about the other parts of the body that require attention. Regular examinations by a primary care doctor may include a cardiogram, and monitoring of blood glucose, triglycerides, and cholesterol levels. Women should see a gynaecologist for a regular cervical smear test, breast examination, and bone density study. The last is especially important if there is a history of receiving multiple doses of steroid medication, or limited mobility related to MS. Individuals should consult their primary care doctor about what general health checkups are important and how often they should be done.

Feeling hopeful and optimistic can promote health, and aid in the healing process. When asked what they hope for, most people with MS say that they hope for a cure, or relief from the troublesome symptoms they are experiencing. These are promising times in the field of MS, but there is still no cure. However, there are interventions for MS that can reduce relapse rate, slow the disease progression, and help to alleviate related symptoms, such as pain and fatigue. Accessing good care is of prime concern among those who have the disease, and it is important to find a place that provides the kind of comprehensive care one needs to stay healthy. Good care by healthcare providers, who view MS in a holistic way, can be the best way to sustain hope despite the ups and downs of living with this unpredictable illness.



Making nutritional choices

By Dr Anne Payne, Lecturer in Clinical Nutrition and Dietetics, Glasgow Caledonian University, Glasgow, United Kingdom



We know that our health and happiness are intricately bound up in our choice of food and drink. We also know we gain a sense of well-being from taking control of our diets. It's not surprising that people with MS so frequently ask: "What type of food should I eat to stay healthy?"

The simple answer – "a low animal-fat diet" – is true of relapsing-remitting MS and is good advice. However, the real answer is actually quite complex as individual needs in MS are as varied and unpredictable as the symptoms of MS themselves.

In the beginning

When MS is first diagnosed, most people are able to eat a varied diet. This is a good time to encourage the principles of a healthy-eating regimen, outlined in Table 1, as most people with MS are motivated to make positive changes. Those who have had MS for some time will be familiar with the concept of a healthy diet, low in animal fats such as butter and fatty meat, but rich in vegetable fats and oily fish. This type of diet has been advised by MS societies world-wide for many years.

The evidence in support of this type of diet suggests that omega-3 oils found in oily fish such as mackerel, sardines, herring and tuna may have an anti-inflammatory role in many conditions, including MS. Linoleic acid, a type of omega-6 polyunsaturated fat found in some vegetable oils, has been described as a treatment which may help slow down the disabling effects of MS. Health professionals are not unanimous about this, but there is no doubt that linoleic acid is a valuable part of a healthy diet. However, the daily recommended amount can be obtained through a balanced diet and there is no need for capsules if the diet is adequate. More than the recommended dose does not increase the potential benefits.

As many people with MS are minimally active, with low energy needs, the lower amounts of linoleic acid they need are best taken from concentrated omega-6 oils, such as sunflower oil, safflower oil or soya oil. These oils are also a rich source of vitamin E. This is thought to protect myelin and other tissues from oxidative damage. Vitamin E is found in abundance in wholegrain cereals as well.

Using omega-6 oils

Food oils can be easily consumed as a salad dressing, with added herbs for flavour, as a dip for bread, or sprinkled into sauces and soups. Heating them to a high temperature reduces their nutritional benefit, so they should not be used in frying, other than for a rapid stir-fry. In practice, people with MS should be encouraged to use a variety of omega-6 oils and spreads in moderation, to provide about 10 per cent of total energy intake.

As symptoms progress

Diet is of particular benefit in the clinical management of MS when symptoms of disability develop. Constipation, weight gain, urinary tract infections (UTIs), swallowing difficulty, malnutrition, pressure sores and fatigue may all benefit from appropriate food, fluid and nutritional care.

Early warning

Change in body weight and nutritional well-being in MS usually occurs slowly and so the onset of debilitating weight gain or malnutrition is often ill-defined and a pattern of poor eating habits has become well-established by the time any action is taken. This can be prevented by ensuring that weight and height are recorded at diagnosis and that weight is recorded at each clinic visit thereafter to enable a nurse, nutritionist or dietician to monitor "body mass index" (BMI), a measure of weight for height.

Poor mobility

Constipation, weight gain and UTIs often occur simultaneously in those with MS who use a wheelchair, due to limited mobility. Their diet should include a fair amount of bulky, low fat, high fibre foods, including soft fruits such as bananas, prunes and peaches, a good selection of vegetables, wholegrain cereals, and a daily intake of two litres or more of sugar-free fluids. Cranberry juice is popular in the prevention of UTI. However, cranberry drinks contain a lot of sugar so they should be used with caution. Cranberry capsules are an alternative to juice.

Modify with care

At no time is choice of diet of greater importance in MS than when the ability to swallow food or fluid is affected. Dysphagia, as this is known, causes coughing and choking during meals and commonly results in poor intake. This can lead to severe weight loss, possible dehydration, and to pneumonia if food particles are aspirated during coughing or choking. The diet should be modified with care.

To prepare soft but nourishing food, it may be necessary to finely mash chopped fish or meat into thick sauce or gravy with a fork. If a purée diet is advised by a health professional trained to assess swallowing ability, then a food blender may be needed. Sometimes drinks are taken more easily

Table 1: Tips for Healthy Eating

Choose low-fat dairy products, such as low-fat yoghurt and semi-skimmed milk.

Eat oily fish, such as salmon and mackerel, two to three times weekly.

Choose chicken, turkey and leaner cuts of red meat.

Grill, bake, steam or poach foods in preference to frying.

Use omega-6 vegetable oil or spreads in moderate amounts. These include sunflower, safflower, and soya products.

Avoid the animal fats contained in pastry, pies, cakes, chocolate and cream.

Eat wholegrain bread and wholemeal cereals.

Eat five portions of fruit and vegetables daily.

Drink two litres or more of sugar-free fluids daily.

Avoid "megadose" preparations of single vitamins.

when thickened a little with a special food starch. Thickening can help prevent a trickle of fluid from entering the lungs.

When malnutrition is a problem

Other symptoms of MS can also contribute to malnutrition and should be identified early. Severe tremor and postural difficulties may make eating physically difficult to accomplish. Tremor may also increase energy and nutrient needs. Many adaptive aids are available that can assist people who experience physical difficulties while eating or drinking. These include plates with rims and non-slip surfaces, special grip cutlery, weighted utensils, drinking cups with handles, special grip surfaces or weights and many others.

Poor vision affects the ability to shop, prepare meals and to eat. Online shopping using an adapted computer screen can be helpful for some people with visual difficulties. An occupational therapist can provide suggestions for adapting meal preparations and eating.

Fatigue and poor appetite cause weight loss as small, less frequent meals are taken. Fatigue can be especially problematic for people with MS who have the responsibility for meal preparation in the home. Table 2 lists some energy-conservation strategies that can be helpful during food preparation.

Poor memory or depression can reduce the motivation to eat. People with these types of problems should be encouraged to discuss these issues with their healthcare professionals.

Finally, some drugs for MS symptoms may cause poor appetite or a dry mouth, which makes it difficult to chew and swallow.

When malnutrition is a risk, the greatest nutritional need is for energy to help prevent loss of body weight and muscle strength. Food may need to be quite high in fat to provide concentrated nourishment. Full-fat dairy foods, such as milk, cream, cheese and butter should not be avoided as they can be stirred into sweet and savoury food to increase their energy

content. Milk, cheese and yoghurt are also rich sources of calcium. This is essential for bone health, especially when mobility is poor or when taking steroids.

Choose wisely

A multi-vitamin supplement can be reassuring, but if a good variety of high-energy food is available, expensive supplements (in pill form or drinks) should not be needed. Be wary of self-help books that suggest avoiding specific foods or taking expensive supplements. To date, there is no medical evidence to support any of these 'MS diet' or supplement claims, and while they may give people a temporary feeling of control and well-being, they may contribute to the onset of malnutrition and be expensive or even dangerous. So before following any special diet, people with MS should consult a qualified healthcare professional.

Table 2: Energy conservation strategies during meal preparation

Use pre-washed, pre-cut foods.

Use electrical appliances whenever possible (for example, dishwasher, blender, microwave, etc.).

Prepare larger portions to be stored in the freezer for future meals.

Use a home-delivery service for groceries.

Keep a fan in the kitchen to avoid overheating.

Sit while preparing meals (a chair with wheels can be very useful).

Prepare meals during the time of the day when energy is highest.

Keep commonly-used items on the easiest-to-reach shelves.

Involve others in the work!