

Therapie bei Multipler Sklerose (entzündungshemmend, mit Stärkung der Darmflora)

Erstsendung: Montag, NN.NN.2018, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Ernährungsumstellung zielt darauf, die Entzündungen zu bekämpfen und das Immunsystem zu stärken. Die Ernährung sollte dabei vorwiegend aus Gemüse (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und Fertiggerichte. Zu viele einfache Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl belasten das Immunsystem.
- ✓ Wenig Fleisch und tierische Fette, um den Anteil an entzündungsfördernder Arachidonsäure zu reduzieren. Dafür gern 2-3 Mal wöchentlich Seefisch (Omega-3)
- ✓ Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren stecken auch in hochwertigen Pflanzenölen für die kalte Küche: Leinöl, Walnussöl, Hanföl.
- ✓ Antientzündliche Gewürze und Kräuter nutzen – etwa Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer; auch Wildkräuter wie Löwenzahn, z. B. in grünen Smoothies.
- ✓ Fertiggerichte und Fertigprodukte wie Fruchtjoghurts, Säfte etc. meiden: Sie enthalten meist zu viel Zucker und Emulgatoren. Auch Light-Produkte meiden – sie sind schlecht für die Darmflora.
- ✓ Wenig Snacks essen - wenn, am ehesten einen grünen Smoothie (mit reichlich Gemüse!), Nüsse, zuckerarmes Obst, dunkle Schokolade.
- ✓ Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...) – gut für den Darm und sättigen auch länger.
- ✓ Probiotika (etwa Milchsäurebakterien, z. B. in Kefir, Sauerkraut, Brottrunk oder als Präparat aus der Apotheke) und Präbiotika (Ballaststoffe, etwa in Vollkornprodukten, vor allem auch in Wurzelgemüsen, Lauchgewächsen, Artischocken und weiterem Gemüse) helfen der Darmflora.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt, einem Ernährungsmediziner oder -berater besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Gerste, Dinkel, Roggen oder Hafer, Scheingetreide wie Buchweizen, Amarant, Quinoa (glutenfrei); Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)	Gelegentlich ein Stück Zartbitterschokolade (Kakao 70 % mind.)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Alle zuckerarmen Obstsorten;	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes

	in <u>Maßen</u> , da zuckerreich: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne	Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	keine Einschränkungen	
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl*), Weizenkeimöl; In <u>Maßen</u> : Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee bis zu 3 Tassen frisch gemahlener und gebrühter Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2 Mal pro Woche, insg. 200-250 g)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Panierter Fisch
Wurstwaren und Fleisch (2-3 Mal pro Woche, insg. 200-250 g)	magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und Ähnliche
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Milch bis 3,5 % Fett, Kefir, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella	Mayonnaise; Creme fraiche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.