

Therapie bei Multipler Sklerose (MS)

Erstsendung: Montag, 19.01.2015, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Basis der Ernährung sollte aus Gemüse, hochwertigen Ölen, Nüsse und Samen bestehen.
- ✓ Fettreiche Eiweißlieferanten wie Fleisch, Fisch und Geflügel, Eier, fettreiche Milch- und Milchprodukte sollten täglich auf den Tisch kommen.
- ✓ 4 -6 (kleinere) Mahlzeiten/Tag
- ✓ Tellerprinzip beachten: 35 % Gemüse, 30 % Fett und 35 % Fleisch oder Fisch
- ✓ Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

| Kategorie | Geeignete Lebensmittel | Ungeeignete Lebensmittel |
|--|--|--|
| Brot und Backwaren, Nudeln und Reis, Süßwaren | Kohlenhydratarmes Brot, kohlenhydratarmes Müsli (Leinsamen, Nüsse, Kokos, Samen) Kohlenhydratarmer Kuchen, Kohlenhydratarme Kekse | Brot, Brötchen, Baguette, Knäckebrot, Laugenbrezel, Mehrkornbrötchen, Pumpernickel. Reis, Kartoffeln, Nudeln. Kuchen, Gebäck, Kekse, Schokolade, Chips, Flips |
| Obst | Oliven und Avocado <u>In Maßen:</u> Brombeere, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Wassermelone, Papaya, Zitrone, Rhabarber | Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone, Birne, Aprikosen, Marillen, Clementinen, Grapefruit, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Zwetschgen, Apfel gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst und Obstmus |
| Gemüse | Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, China-kohl, Fenchel, Grüne Bohnen, Gurken, Grünkohl Kohlrabi, Kresse, Lauch, Mangold, Petersilie, Radieschen, Rosenkohl Rotkohl, Sauerkraut, Sellerie Spargel, Spinat, Tomaten Weißkohl, Wirsing, Zucchini Zwiebeln und alle Salatsorten | Mais, Süßkartoffeln, Bohnen, Erbsen, Linsen <u>In Maßen:</u> Rote Beete, Möhre, Kürbis |

| | | |
|--|--|--|
| Nüsse und Samen | Hanfnusskerne, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Macadamia, Kokos, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne | Cashewnuss, Kastanie, Pinienkerne |
| Fette und Öle (ca. 4-6 EL/Tag) | Butter, Hanföl, Kürbiskernöl Leinöl, Olivenöl, Rapsöl Walnussöl, Kokosöl | Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl |
| Getränke (ca. 2 Liter/Tag) | Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee | Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol |
| Fisch und Meeresfrüchte | Aal, Flusskrebbs, Forelle Garnele, Hummer, Shrimp, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch | |
| Wurstwaren und Fleisch | Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst (<u>ohne Zusatz von Zucker/Kohlenhydraten</u>) Kalbfleisch, Lammfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch, Hase, Hirsch, Kaninchen, Reh, Wildschwein, Ente, Gans, Huhn, Straußenfleisch, Truthahn, Pute | |
| Eier, Milch und Milchprodukte, Käse | Eier Milch > 3,5 % Fett, Sahnequark 40 % Fett, Joghurt > 3,5 % Fett, Sahne, Schmand und Creme fraiche <u>Käse über 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella | Fettarme Milch- und Milchprodukte Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch |