

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

- ✓ 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, Chiaöl, 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, Salz, Süß- oder andere Zusatzstoffe**.
- ✓ **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. Aus Ballaststoffen stellen die Darmbakterien kurzkettige Fettsäuren her, die mit dabei helfen, Nervenzellen zu reparieren. Wer mag, kann Konjaknudeln oder gekeimtes Getreide (Leinsamen, Goldhirse, Hanf) probieren oder z. B. Pulver aus Baobab (Frucht des Affenbrotbaums) in Wasser aufgelöst.
- ✓ Laut neuen Studien kann **Propionsäure** das Immunsystem stärken. Propionsalz gibt es als Nahrungsergänzungsmittel. Es kann die MS-Medikation ergänzen.
- ✓ **Probiotika** (etwa Milchsäurebakterien, z. B. in Kefir, Sauerkraut, Brottrunk) und **Präbiotika** (Ballaststoffe, etwa in Vollkornprodukten, vor allem auch in Wurzelgemüsen, Lauchgewächsen, Artischocken und weiterem Gemüse) helfen der Darmflora.
- ✓ Einzelnen Betroffenen kann ein **Glutenverzicht** Linderung verschaffen, dasselbe gilt für einen **Verzicht auf Milcheiweiß** (Casein). Der Nutzen des Verzicht wird diskutiert. Beim Weglassen/Wiedereinführen von Lebensmitteln mit Gluten bzw. Casein sollten MS-Betroffene **Ernährungs- und Symptomtagebuch** führen und gut beobachten. Denn der dauerhafte Verzicht auf glutenhaltiges Getreide und/oder Milchprodukte ist mit größeren Einschränkungen verbunden (weniger Vielfalt bei Lebensmitteln und Nährstoffen) und deshalb nicht für jede/n Betroffene/n ratsam.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Sie wurden auf der Grundlage konkreter Einzelfälle erstellt. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.

Lebensmittel bei Multipler Sklerose

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	(in Maßen, Glutenhaltiges nach individueller Verträglichkeit): Vollkornbrot; Vollkorngetreideprodukte; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Produkte aus Scheingetreide (Buchweizen, Amarant, Quinoa, alle glutenfrei); Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes, 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; <u>in Maßen, da zuckerreich</u> : Ananas, Banane, Birne, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Mango, Honigmelone	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	keine Einschränkungen	
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Kerne und Nüsse (natur)	gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl*); Algenöl; Kokosöl für heißes Braten	Schweine-, Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee bis zu 3 Tassen frisch gemahlener + gebrühter Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2 Mal pro Woche)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Panierter Fisch
Wurstwaren und Fleisch (max. 2 Mal pro Woche)	magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet	Paniertes Fleisch; alle übrigen Wurstwaren und generell Schweinefleisch (wegen des hohen Gehalts an Arachidonsäure) - Aufschnitt, Wurst usw.
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier (2-3 pro Woche); <u>eingeschränkt (nach indiv. Verträglichkeit)</u> : Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Milch bis 3,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr. wie Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella	Sahne, Crème fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).