

Ernährung: sich etwas Gutes tun

Essen ist mehr als die Zufuhr von Energie und Nährstoffen – die Freude und die Lust am Essen sind genauso wichtig! Nicht alles, was köstlich aussieht oder schmeckt, ist auch gesund. Die Auswirkungen unserer Ernährung auf den Körper sind vielschichtig. Ist sie ausgewogen und gesund, kann sie zu einem besseren Wohlbefinden beitragen und ein Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen, auch bei MS.

Das Wichtigste in Kürze

- Ernährung: wie sie bei MS zum Wohlbefinden beitragen kann.
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Darmflora und MS?
- Praktische Tipps: ausgewogene Ernährung und Lebensmittel mit positiver Wirkung bei MS

Sich gesund und ausgewogen ernähren

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist zentral. Ihre Ernährungsweise können Sie selber beeinflussen und damit etwas Gutes tun für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Studien

liefern Hinweise auf positive Effekte von ausgewogener Ernährung auf den MS-Verlauf, zur Linderung von Symptomen sowie auf die Zusammensetzung der Darmflora. Die Ernährungsweise soll als Bestandteil zu einem umfassenden MS-Management dazugehören.

Alle Stoffe, die wir zum Aufbau unseres Körpers und zur geistigen Leistungsfähigkeit benötigen, werden über unsere Nahrung aufgenommen. Die drei wichtigsten Hauptnährstoffe sind: Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette. Sie werden durch den Verdauungsprozess in ihre Grundbausteine zerlegt. Damit werden sie zu Energie- und Baustofflieferanten, die für den Stoffwechsel verfügbar sind und so für den Körper essentielle, also wichtige, Stoffe liefern. Mit unserer Nahrung nehmen wir auch Wasser, Nahrungsfasern, lebensnotwendige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente auf.



Diäten aufgepasst!

Sehen Sie sich vor, wenn im Netz «MS-Diäten» und kostenverursachende Ergänzungsstoffe angepriesen werden. Meiden Sie Diäten mit Heilungsversprechen. Geben Sie acht bei Empfehlungen zu einseitigen Ernährungsformen, da diese zu Mangelerscheinungen führen können: Ein Eisenmangel führt etwa zu einer Verstärkung der Fatigue. Von einer Diät spricht man, wenn eine bestimmte Ernährungsform zum Erreichen eines Ziels gewählt wird. Die «eine» erwiesenermassen

wirksame Diät gegen MS gibt es nicht. Es gibt jedoch Ernährungsempfehlungen bei MS: die «mediterrane Ernährung».

Profitieren Sie von der mediterranen Kost

Die mediterrane Kost ist gesund, ausgewogen, abwechslungsreich und vollwertig. Sie besteht aus einem hohen Obst- und Gemüseanteil, sowie Hülsenfrüchten, Fisch und Getreideprodukten, bei relativ geringem Fleischanteil. Zudem werden bei der Zubereitung fast ausschliesslich ausgewogene pflanzliche Öle (z. B. Olivenöl) verwendet. Mögen Sie keine oder nur vereinzelt tierische Produkte, ersetzen Sie diese einfach mit gleichwertigen vegetarischen oder veganen Lebensmitteln.

MS-Symptome durch Ernährung lindern

Bestimmte Symptome oder Komplikationen der MS können durch eine Ernährungsanpassung positiv beeinflusst und allenfalls gelindert werden. Unterstützend sind bei...

- Fatigue: kleinere leichtere Mahlzeiten mit wenig Zucker und ausreichend trinken
- Depressiver Stimmung: Nüsse; Hülsenfrüchte; Bananen; Pflaumen; Avocado
- Blasenschwäche: 1.5 - 2 Liter trinken, um Harnwegsinfekte zu vermeiden; Trinken in kleinen Mengen und über den Tag verteilt.
- Blasenentzündung: Cranberrysaft verhindert das festsetzen von Bakterien an der Blasenwand.
- Verstopfung: lauwarmes Wasser morgens nüchtern; ballaststoffreiches frisches oder getrocknetes Obst mit Schale, Gemüse; Vollkornprodukte; Leinsamen im Joghurt und viel trinken.
- Osteoporose: Milchprodukte; Tofu (Kalzium); fetter Fisch (Vitamin D)

Antientzündliche Ernährung bei MS

In Lebensmitteln enthaltene Fette nehmen bei MS eine spezifische Rolle ein: Sie regulieren das Immunsystem, indem sie entzündliche Prozesse

im Körper anregen oder abschwächen. Bei einer antientzündlichen Ernährung werden ungesättigte Fettsäuren und Antioxidantien bevorzugt. Omega-3-Fettsäuren bilden entzündungshemmende Stoffe, während Omega-6-Fettsäuren (Arachidonsäure) entzündungsfördernd wirken.

Um weniger Entzündungsstoffe zu bilden, werden Lebensmittel mit hohen Anteilen von Arachidonsäure und gesättigten Fettsäuren (beispielsweise fettes Fleisch und Wurstwaren) auf dem Speisezettel reduziert zu Gunsten von pflanzlichen Ölen und Fisch oder entsprechend tierproduktfreien Alternativen. Gesundheitlich besonders wertvoll sind Fette, die dem Verhältnis von 5:1 Omega-6 zu Omega-3 nahekommen.

Antioxidantien haben die Funktion, bei den entzündlichen MS-Prozessen die entsprechenden Stoffwechselprodukte zu hemmen. Zu den Antioxidantien zählen die Vitamine A, C, E und Beta-carotin sowie sekundäre Pflanzenstoffe; das sind Farb-, Duft und Aromastoffe von Pflanzen.

«Eine Ernährung mit viel Gemüse und wenig gesättigten Fettsäuren wird mit einem günstigeren Krankheitsverlauf in Verbindung gebracht.»

Mit Ernährung die Darmflora und die MS unterstützen, was ist da dran?

Im menschlichen Darm leben rund 60 - 100 Billionen unterschiedlicher Darmbakterien, sie zusammen bilden die Darmflora (Microbiom). Darmbakterien sind lebenswichtig, sie helfen bei der Verdauung und wehren Krankheitserreger ab, zudem produzieren sie Vitamine, kurzkettige Fettsäuren und antientzündliche Botenstoffe.

Die Verdauung im Darm wird zudem durch das darmeigene Nervensystem gesteuert. Die Nervenzellen des Darms und die des zentralen Nervensystems (Hirn und Rückenmark) stehen in engem Kontakt. Die aktuelle Forschung zeigt, dass nicht nur das Gehirn den Darm beeinflusst, sondern dass auch der Darm auf das Geschehen im Gehirn einwirkt.

Forschende konnten in der Darmflora von MS-Betroffenen und jener von gesunden Personen Unterschiede feststellen. Im frühen Stadium des MS-Verlaufs, wenn die aktive Entzündung im Vordergrund steht, finden sich andere Bakterien im Darm als zu einem späteren Zeitpunkt der Erkrankung. Es scheint, dass die Darmflora Einfluss auf die MS-bedingten Entzündungsprozesse im Gehirn nimmt. Weiterführend wird nun untersucht, wie Darmbakterien verschiedene Immunzellen beeinflussen, die dann wiederum mitverantwortlich für die Entzündungen im Gehirn sind. Mehr darüber zu wissen ist wichtig, um die grundlegenden Prozesse, die MS auslösen, besser zu verstehen und um in Zukunft neue Behandlungsmöglichkeiten zu finden.

Es ist nicht umfassend bekannt, wie sich eine gesunde, vielfältige Darmflora genau zusammensetzt, zumal sie sich von Mensch zu Mensch unterscheidet. Die Ernährung beeinflusst die Darmtätigkeit sowie die Zusammensetzung der Darmbakterien und damit weitere steuernde Prozesse im Körper. Gesunde Ernährung kann die Zusammensetzung der Darmflora und die Darmaktivität positiv beeinflussen, hingegen schädigen ungesunde Ernährung und bestimmte Medikamente wie Antibiotika die Vielfalt und Anzahl der Darmbakterien.

Probiotika und Präbiotika unterstützen die Darmflora

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, zum Beispiel Bakterien (Laktobazillen oder Bifidobakterien), die in natürlich fermentierten Lebensmitteln vorkommen. Präbiotika dagegen sind bestimmte, unverdauliche Ballaststoffe, die den Laktobazillen und Bifidobakterien als Nahrungsquelle dienen. Probiotika und Präbiotika begünstigen das Wachstum und die Vermehrung dieser gesunden Darmbakterien und regulieren krankmachende Bakterien.

Praktische Tipps für Ihre Küche

Hier einige Beispiele für Lebensmittel, die antientzündlich wirken und die Darmflora pflegen. Sie können sie gut in der mediterranen Küche integrieren:

■ Antientzündliche Lebensmittel

- Grünes Gemüse und grüne Salate
- Lauch- und Zwiebelgemüse, Knoblauch, Peperoni
- Zitrusfrüchte, Beeren, Kirschen, Ananas
- Raps-, Oliven-, Walnuss-, Soja-, *Lein-, *Hanföl; iberischer Drachenkopf (Ölpflanze)
- Walnüsse
- Chiasamen; fette Fische wie Hering, Lachs, Makrele
- Bestimmte Gewürze (Zimt, Ingwer, Kurkuma)

Nicht alle Pflanzenöle haben ein günstiges Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6, in der Aufzählung sind solche mit einem guten oder neutralen Verhältnis gelistet.

*Pflanzenöle, die nicht hitzestabil sind, sollten nur kalt verwendet werden.



■ Darmflora-unterstützende Lebensmittel

- Probiotika: Joghurt, Kefir, Miso, reifer Käse wie Gruyère oder Parmesan, Sauerkraut, Kombucha
- Präbiotika : Artischocken, Chicorée, Spargel, Trockenobst, Lauch, Zwiebeln, Weizen, Roggen, Bananen

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen wollen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber: Bei Bedarf kann er Ihnen eine Verordnung für eine diplomierte Ernährungsberaterin zur Unterstützung ausstellen.

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl

Nicht alle Lebensmittel sind für alle Menschen gleich gut oder gleich verträglich. Vielleicht leiden Sie an MS-Symptomen wie Blasen-Darmstörungen, die durch bestimmte Nahrungsmittel verstärkt werden können. Achten Sie auf das, was Sie mögen und was Ihnen gut tut. Meiden Sie Dinge, die sie nicht vertragen. Finden Sie heraus, was für Ihre individuelle Situation am besten passt. Dafür kann auch der Einsatz eines Ernährungstagebuchs hilfreich sein, mit dem Sie bei Bedarf zusammen mit Ihrer Ernährungsberaterin nach Lösungen suchen können.



MS-Infoline

0844 674 636

Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

info@multiplesklerose.ch - www.multiplesklerose.ch



Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!