

Einblicke in den Essens- und Schlafrhythmus Schweizer MS-Betroffener

Montag, 29. März 2021

Die aktuelle Monatsgrafik präsentiert eine Fortsetzung zur Januargrafik und zeigt eine Übersicht über den Tagesablauf der MS-Betroffenen unter Berücksichtigung des Essens- und Schlafrhythmus. Zudem gibt der Beitrag einen Ausblick auf künftige Auswertungen zum Zusammenhang von Ernährungsdaten und dem Auftreten von Fatigue.

Das Thema dieser Monatsgrafik stellt eine Fortsetzung zur Januargrafik dar und zeigt eine Übersicht über den Essens- und Schlafrhythmus von MS-Betroffenen. Diese Daten wurden im Rahmen der kürzlich durchgeführten Ernährungsstudie erhoben, bei welcher insgesamt 1'079 Registerteilnehmende mitmachten. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön für dieses grossartige Engagement!

Wie der Grafik zu entnehmen ist, wachen mehr als 80% der Teilnehmenden unter der Woche zwischen 05:30 und 07:30 Uhr auf. Das Frühstück wird im Durchschnitt bei 3 von 4 Personen zwischen 06:30 und 09:30 Uhr zu sich genommen, wobei hier mit 30% die meisten um 07:30 Uhr frühstücken. Das Mittagessen wird von den meisten Teilnehmenden (71%) um 12:30 Uhr konsumiert, und das Abendessen nehmen mehr als die Hälfte um 18:30 Uhr zu sich. Bei der Einnahme der Zwischenmahlzeiten (Snacks) sieht man 2 «Peaks» (oder: häufigste Einnahmezeiten) von morgens zwischen 09:30 und 10:30 Uhr und nachmittags von 15:30 bis 16:30 Uhr, was dem traditionellen «Znüni», respektive «Zvieri» entspricht. Beim Schlafengehen sieht man eine Akkumulation von knapp 50% der Teilnehmenden, welche um 22:30 Uhr Schlafen gehen.

Vergleicht man diese Daten mit dem Essens- und Schlafrhythmus der Teilnehmenden am Wochenende, stellt man Folgendes fest: Wie zu erwarten verschieben sich die Uhrzeiten etwas nach «hinten», was vor allem beim Aufwachen und beim Frühstück zu erkennen ist. Zudem sind breitere Zeitabstände bei den einzelnen Mahlzeiten zu beobachten, das heisst am Wochenende gibt es eine grössere Streuung dieser Daten. Bei der Einnahme der Snacks und beim Tagesschlaf am Wochenende sind insgesamt weniger Dateneinträge gemacht worden.

Als Ergänzung zur Januargrafik zeigen diese Daten, dass viele Teilnehmende einen regelmässigen Mahlzeiten- und Schlafrhythmus haben und es insbesondere für die einzelnen Mahlzeiten ein gängiges «Verzehrmuster» gibt. Die Erforschung des Biorhythmus und der sogenannten «chrono-nutrition» hat in den letzten Jahren einen höheren Stellenwert erlangt und auch aufgezeigt, dass dies ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährungsweise ist, einen positiven Effekt auf das persönliche

Wohlbefinden und auf die Lebensqualität hat.

In den nächsten Monaten wird das MS Register weitere Analysen zum spannenden Thema «Ernährungsmuster und Fatigue» vertiefen; denn es gibt aktuelle Hinweise in der Literatur, dass das Ernährungsverhalten einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität von MS-Betroffenen und insbesondere auf Symptome wie Fatigue haben kann.

Schweiz. MS-Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, CH-8031 Zürich

Tel. 043 444 43 43 | info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch