

Eine ausgewogene Ernährung fördert die allgemeine Gesundheit

Donnerstag, 15. Oktober 2020

Bei MS-Betroffenen kann eine ausgewogene Ernährung zu körperlichem Wohlbefinden beitragen. Ausgewogen in diesem Sinne ist eine abwechslungsreiche Kost mit viel Gemüse und Obst, dafür weniger Fleisch und Fett. Begleiterscheinungen der MS wie Übergewicht oder Darm- und Blasenstörungen können durch gezielte Ernährung positiv beeinflusst werden.

Für eine ausgewogene Ernährung, bei der entzündungsfördernde Fette reduziert werden, genügen einfache Regeln:

- Insgesamt wenig Fett zu sich nehmen (Achtung bei Wurstwaren)
- Nur zweimal Fleisch pro Woche (z. B. mageres Fleisch wie Kalb, Rind oder Lamm)
- Fünf Portionen Früchte oder Gemüse pro Tag (vor allem grünes Blattgemüse und Blattsalate)
- Zwei- bis dreimal Fisch pro Woche
- Soja und Tofu als Fleischersatz einsetzen
- Hülsenfrüchte als Beilage, z. B. Linsen und Kichererbsen
- Verwendung von «guten» Ölen, z. B. Olivenöl, Rapsöl
- Vermeiden von folgenden Ölen: Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Traubenkernö oder Margarine
- Genügend trinken (2 – 2,5 Liter pro Tag)

Viele industriell gefertigten Backwaren (Teig, Aufbackbrote etc.) enthalten Fette, die aus Schlachtabfällen gewonnen werden. Diese Produkte enthalten somit versteckte tierische Fette, die man besser meidet.

Kann eine spezielle Kost für MS-Betroffene Vorteile bringen?

Unter Berücksichtigung neuer Forschungsergebnisse lässt sich kein eindeutiger Beleg dafür finden, dass spezielle Inhaltsstoffe im Essen eine MS aufhalten könnten. Dies geht aus einer aktuellen Zusammenfassung von Studienergebnissen aus der Cochrane Datenbank hervor.

Weder Fettsäuren noch sogenannte Antioxidantien scheinen demnach den Verlauf der Erkrankung zu beeinflussen. Antioxidantien sind natürliche Inhaltsstoffe, die menschliche Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen können. So reduzieren mehrfach ungesättigte Fettsäuren gegenüber einfach ungesättigten das Risiko für erneute Schübe nicht.

Ähnliche Ergebnisse lieferten die direkten Vergleiche zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Beide Untergruppen waren in Bezug auf Rückfälle, Verschlechterung des körperlichen Zustands, Behinderungen und das Auftreten neuer Läsionen gleichwertig.

Die Autoren der systematischen Cochrane Analyse von 30 verschiedenen Studien zum Thema «MS-Diät» kommen zu dem Schluss, dass zumindest der heutige Wissensstand der Wissenschaft keinen eindeutigen Nachweis für den Nutzen von zusätzlich eingenommenen Antioxidantien oder anderer «MS-Diäten» hergibt.

Unabhängig von diesem Ergebnis gilt, wie eingangs erläutert, dass eine ausgewogene Ernährung zu körperlichem Wohlbefinden und zur Verhinderung von Sekundärerkrankungen beitragen kann – gerade auch bei MS-Betroffenen.

Quelle: Medical Tribune, 23.09.2020

Schweiz. MS-Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, CH-8031 Zürich
Tel. 043 444 43 43 | info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch