

Hat therapeutisches Fasten einen positiven Einfluss auf die Symptome von MS?

Montag, 9. Januar 2017

Gemäss einer neueren Studie könnte eine kalorienarme Diät einen positiven Einfluss auf das Immunsystem haben und dadurch die Symptome der MS verringern.

Multiple Sklerose - Angriff auf die Isolationsschicht der Nerven

Forscher haben in Mäusen den Effekt einer kalorienarmen Diät auf MS-ähnliche Symptome untersucht.¹ Ein Merkmal der Multiplen Sklerose sowie der untersuchten Störung in Mäusen ist eine aggressive Immunreaktion auf die isolierende Myelinschicht. Diese Schicht, welche die Nervenzellen umgibt, wird dadurch beschädigt und die Nervenimpulse können nicht mehr richtig weitergeleitet werden. Damit verbunden sind verschiedenste Symptome wie zum Beispiel Lähmungserscheinungen, Sehprobleme, Schmerzen oder Erschöpfung und Depression.

Anpassungen des Immunsystems durch die kalorienarme Diät

Während drei Wochen wurde die Kalorienaufnahme für drei Tage um die Hälfte reduziert. Damit wurde der Effekt des Fastens nachgeahmt. Aus bisher noch nicht vollständig verstandenen Gründen, hatte diese Diät einen positiven Einfluss auf das Immunsystem der Mäuse. Sie litten weniger stark unter Entzündungen, es wurde vermehrt neues Myelin produziert und die Schäden an der Myelinschicht nahmen dadurch ab.²

Können die Effekte auch in MS-Betroffenen bestätigt werden?

Einige der Effekte, die in Mäusen beobachtet wurden, konnten in einer kleinen Studie mit MS-Betroffenen bestätigt werden. Die Studie ergab, dass diese kalorienarme Diät für die Studienteilnehmer keine negativen Folgen hatte und dass gewisse MS-Symptome tatsächlich reduziert werden konnten. Um endgültige Schlüsse ziehen zu können, müssen aber Studien mit grösseren Teilnehmerzahlen durchgeführt werden. Falls Sie eine solche Diät für sich in Betracht ziehen möchten, sprechen Sie zuvor mit Ihrem Arzt.

Expertenkommentar

Mit ihrem Ansatz des therapeutischen Fastens greifen die Forscher der Universität aus Südkalifornien eine aktuell viel diskutierte Therapiemöglichkeit auf. Der Einfluss des Fastens wird so auch in der Krebstherapie, der Prävention und Therapie von De-

menzerkrankungen und vielen weiteren Krankheiten untersucht. Fasten liegt im Trend und kann das Wohlbefinden erhöhen. Dass gerade in unserer Überfluggesellschaft wieder mehr Verzicht geübt werden soll liegt nahe. Doch welches sind die Chancen und Risiken des Fastens für MS-Betroffene?

Dass diese Resultate der ersten Studie bei Mäusen nicht eins zu eins auf Menschen übertragen werden können liegt auf der Hand. Spannend ist daher die durchgeführte 6-monatige Pilotstudie mit 60 MS Betroffenen. Hier wurde nebst der Häufigkeit eines Schubes und dem Schweregrad der Erkrankung auch der Einfluss des Fastens auf die Lebensqualität untersucht – ein sehr wichtiger Aspekt bei chronischen Erkrankungen. So war die Lebensqualität bei denjenigen Betroffenen welche fasteten (definiert als 7-tägiges Fasten und anschliessend 6 Monate mediterrane Ernährung) oder eine ketogene Diät (streng kohlenhydratarmer Ernährung) durchführten besser als bei den Personen mit der üblichen Ernährung. Das Fasten zeigte dabei den stärkeren Effekt als die ketogene Diät.

Diese Resultate sind vielversprechend und geben MS-Betroffenen die Möglichkeit ihre Lebensqualität und unter Umständen auch den Krankheitsverlauf selbst aktiv zu beeinflussen. Das Fasten muss jedoch auch kritisch betrachtet werden und kann nicht generell jedem MS-Betroffenen empfohlen werden. Einerseits wurde die Studie mit einer geringen Anzahl Personen durchgeführt, andererseits sind nicht alle MS-Betroffenen gleich. Gerade wenn beispielsweise Schluckstörungen oder Untergewicht/Gewichtsverlust vorliegen, ist Vorsicht geboten beim Fasten. Ebenfalls ist zu erwähnen, dass die Pilotstudie während eines Zeitraumes von 6 Monaten durchgeführt wurde. MS ist jedoch eine chronische Erkrankung, welche die Betroffenen ein Leben lang begleitet. Die Studie gibt keine Auskunft über die längerfristigen Auswirkungen von (regelmässigem) Fasten, wie z. B. auf den Gewichtsverlauf oder die Leistungsfähigkeit. Wer eine Fastentherapie in Betracht zieht, sollte diese auf jeden Fall mit dem behandelnden Arzt und einer spezialisierten Ernährungsberaterin besprechen, um Dauer und genaue Durchführung zu planen.

Abschliessend ist zu bedenken, dass Fasten oder eine ketogene Diät einen beachtlichen Einfluss auf die Alltagsgestaltung und somit auch auf die Lebensqualität haben kann. Ein feines Essen in guter Gesellschaft ist beispielsweise nur noch bedingt oder zu definierten Zeiten möglich, und die Ernährung muss genau geplant werden. Das ist ein zusätzlicher Aufwand, welcher nicht für alle Betroffenen leicht zu bewältigen ist und durch den es zu einer erheblich schlechteren Lebensqualität kommen kann. Eine andere leicht umsetzbare und gut in den Alltag integrierbare Möglichkeit mit der Ernährung Lebensqualität und Gesundheit positiv zu beeinflussen, könnte so beispielsweise die anti-entzündliche Ernährung nach Adam sein.³ Diese abwechslungsreiche Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln und der Beachtung einer guten Fettqualität ist lustbetont und es gelten keine starren Verbote.

Es gilt also die individuell geeignete Ernährung zu finden, mit der idealerweise die körperliche Gesundheit sowie die Lebensqualität positiv beeinflusst wird ohne dabei

negative oder einschneidende Auswirkungen auf das Sozialleben zu haben, so dass diese Ernährung über lange Zeit freud- und lustvoll praktiziert werden kann.

Maja Dorfschmid, BSc | Ernährungsberaterin SVDE

Literatur

1. Choi, I.Y., et al., A Diet Mimicking Fasting Promotes Regeneration and Reduces Autoimmunity and Multiple Sclerosis Symptoms. Cell Rep, 2016. 15(10): p. 2136-46.
2. <http://www.telegraph.co.uk/science/2016/05/28/multiple-sclerosis-could-be-reversed-with-calorie-restricted-die/>
3. Adam, Olaf, Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose : ein Leitfaden. Münster 2007.

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