

# Welche Ernährungsmuster können sich positiv auf Fatigue auswirken?

Montag, 29. November 2021

Die aktuelle Auswertung widmet sich dem spannenden Thema der Ernährung - und speziell der Frage, wie sich verschiedene Ernährungsmuster auf Fatigue auswirken können.

Fatigue gehört zur wichtigsten und dominantesten Symptomatik bei der MS. Viele Betroffene erleben in ihrem Alltag Einschränkungen durch die Fatigue, die sich auf das soziale Leben, den Beruf oder andere Bereiche der Lebensqualität und des persönlichen Wohlbefindens auswirken.

Nahezu 80% aller Teilnehmenden im MS Register geben Fatigue als MS-Symptom an. Manchen anderen Studien zufolge wird Fatigue von bis zu 90% aller MS-Betroffenen als belastendes Symptom genannt. Für die Schweiz würde dies eine Anzahl von ca. 13'500 Betroffenen bedeuten.

## Führt gesündere Ernährung zu weniger Fatigue?

Es gibt Hinweise in der Forschungsliteratur, dass die Ernährungsweise einen Einfluss auf das Auftreten und den Schweregrad einer Fatigue haben kann. Deshalb hat das Schweizer MS Register diese Fragestellung in einer Spezialbefragung thematisiert.

## Vorgehen und Analyse

Für die folgende Analyse konnten fast 1'100 Datensätze berücksichtigt werden. Dabei wurden auch weitere wichtige Faktoren wie das Alter, das Geschlecht, die MS-Verlaufsform, der Gebrauch von MS-Medikamenten, die Alltagsaktivitäten, Rauchen und der soziale Status mitberücksichtigt. Mittels einer statistischen Methode wurden 2 verschiedene Ernährungsmuster identifiziert.

Im Anschluss wurde untersucht, ob diese Ernährungsmuster einen möglichen Zusammenhang mit Fatigue haben. Die Muster lassen sich anhand der verzehrten Menge der folgenden Nahrungsmittelklassen charakterisieren.

### Ernährungsmuster 1

Fleisch rot, Fleisch weiss, Wurst/Aufschnitt, Brot, Getreide, Süssspeisen/Dessert

### Ernährungsmuster 2

Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fleischersatz

Das Muster 1 reflektiert eine eher «ungesunde Ernährungsweise» oder auch ein traditionelles «westeuropäisches Ernährungsmuster», charakterisiert durch einen hohen Konsum von Fleisch, Wurst/Aufschnitt, Brot, Getreide und zuckerhaltigen Speisen (Süssspeisen/Dessert). Im Gegensatz dazu wurde das Muster 2 als eher «gesunde Ernährungsweise» mit hohem Konsum an Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fleischersatzprodukten beschrieben.

In einem nächsten Schritt wurde untersucht, ob diese gegensätzlichen Ernährungsmuster einen Zusammenhang mit Fatigue ergeben. Interessanterweise deuten die vorläufigen Resultate darauf hin, dass Personen mit einer «gesunden Ernährungsweise» (Muster 2) seltener gleichzeitig Fatigue nannten. Das heisst, dass ein höherer Konsum von Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fleischersatzprodukten mit einem reduzierten Auftreten (oder Ausmass) von Fatigue einhergeht.

**Hinweise erhärtet: Gesunde Ernährungsweise kann positiven Einfluss auf MS haben**

Die Ergebnisse des MS Registers können einen möglichen Zusammenhang zwischen Ernährung und Fatigue zwar nicht endgültig belegen. Dennoch liefern sie im Einklang mit internationalen Studien Hinweise auf positive Effekte von gesunder Ernährung auf den MS-Verlauf. In diesen Studien wurde gezeigt, dass sich ein hoher Konsum an Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fleischersatzprodukten positiv auf die Fatigue auswirken kann (resp. das Auftreten oder das Ausmass einer Fatigue mindern kann).

Was auch wichtig ist: Die Ernährungsweise stellt einen Faktor dar, den man selbst beeinflussen kann, um für die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden etwas «Gutes» zu tun. Entsprechend sollte Ernährung auch Bestandteil eines umfassenden MS-Managements sein.

---

Bei der Schweiz. MS-Gesellschaft finden Sie ein breites [Veranstaltungsangebot](#). Mitmachen bringt Spass und lohnt sich!

Vergangene Veranstaltungen zum Thema

Webinar mit Frau Lumnije Jusufi, Dipl. Ernährungsberaterin Bsc, zum Thema anti-entzündliche Ernährung

[Webinar anschauen](#)

Die Schweiz. MS-Gesellschaft bietet zu den entsprechenden Themen Beratungen und Dienstleistungen an: [MS-Infoline](#) 0844 674 636 (Mo. - Fr. von 9 - 13 Uhr)

Schweiz. MS-Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, CH-8031 Zürich  
Tel. 043 444 43 43 | [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch) | [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)