



Multiple Sklerose (MS)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Multipler Sklerose handelt es sich um eine neurologische Erkrankung. Dabei kann es bei einem schweren Verlauf zu Schluckstörungen und motorischen Störungen kommen.

Eine strenge Diät ist nicht zu empfehlen, da es dadurch zu einer mangelnden Versorgung mit Nährstoffen kommen kann. Achten Sie jedoch auf eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung.

Es wird empfohlen, eine anti-entzündliche Ernährung anzustreben, da es sich bei MS um eine chronisch-entzündliche Erkrankung handelt. Bei einer entzündungshemmenden Kost sollte bei der Nahrungsmittelauswahl auf die Verteilung bestimmter Fettsäuren geachtet werden. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Fettsäuren Arachidonsäure und Eicosapentaensäure.

Entzündungshemmend wirkt die Eicosapentaensäure (in Fischen). Diese wirkt desto besser, je weniger Arachidonsäure mit der Nahrung aufgenommen wird. Die Zufuhr der Arachidonsäure (in tierischen Lebensmitteln außer Fisch) sollte daher reduziert werden. Empfohlen wird eine lacto-pesco-vegetarische Kost – einer Ernährung, die sich aus Milch und Milchprodukten, Fisch sowie Obst und Gemüse zusammensetzt. Besonders wichtig ist dabei die Verteilung der Fettsäuren. Dafür sollte die Aufnahme von alpha-Linolensäure (eine Vorstufe der Eicosapentaensäure, z. B. enthalten in Lein- und Rapsöl, Walnüssen, Grünkohl und Kräutern) gesteigert werden und gleichzeitig die Zufuhr an Linolsäure (Vorstufe der Arachidonsäure, z. B. in Sonnenblumenöl, Margarine, Haferflocken) gesenkt werden.

Praxisempfehlungen:

- Verwenden Sie fettarme Milch und Milchprodukte sowie fettarme Käsesorten.
- Verzehren Sie möglichst wenig tierische Produkte.
- Nehmen Sie maximal 2-mal pro Woche Fleisch zu sich und verzichten Sie auf Wurstwaren.
- Verzehren Sie höchstens zwei Eigelb pro Woche.

Speisen

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Pflanzliche Öle: Lein-, Walnuss-, Raps-, Weizenkeim-, Sojaöl	Traubenkern-, Distel- und Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Sesam-, Maiskeim-, Mohn- und Erdnussöl
Leinsamen und Walnüsse	Samen, Hafer, Haferflocken
Grünkohl, Rosenkohl, Spinat, Blumenkohl	Hirse, Mais, Sojabohnen
Kräuter (Kresse, Schnittlauch)	Margarine
Wildgemüsepflanzen	
Fisch (Hering, Kabeljau, Lachs, Makrele, Aal, Rollmops)	Tierische Produkte (Schweinefleisch, Wurst, Innereien, Eier, Butter)

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1