Vivantes

Multiple Sklerose (MS)

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Multiple Sklerose ist eine neurologische Autoimmunerkrankung des zentralen Nervensystems mit sehr unterschiedlichen Verlaufsformen.

Da es sich um eine chronisch-entzündliche Erkrankung handelt, zielt die Ernährungsumstellung darauf ab, die Entzündungen einzudämmen und Ihr Immunsystem zu stärken. Dabei sollte die Aufnahme von entzündungshemmenden Substanzen gesteigert und die Zufuhr entzündungsfördender Stoffe reduziert werden. Ihre Ernährung sollte vorwiegend aus Gemüse, zuckerarmen Obst und hochwertigen Pflanzenölen bestehen. Sekundäre Pflanzenstoffe und Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen und Seefisch wirken antientzündlich. Ballaststoffe aus Gemüse, Obst und Vollkornprodukten sind günstig für eine gesundheitsfördernde Darmflora.

Der Fleischkonsum sollte dagegen reduziert werden. Vor allem Schweinefleisch und Wurstwaren, aber auch fettreiche Milchprodukte enthalten viele entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren. Auch einige Pflanzenöle sind reich an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren (z. B. Sonnenblumenöl) und sollten durch Omega-3-Fettsäure-reiche Öle (wie Rapsöl, Walnussöl, Leinöl) ersetzt werden.

Eine mediterrane Ernährung (Mittelmeerküche) vereint verschiedene Vorteile und kann sich positiv auf das Entzündungsgeschehen und Ihr Wohlbefinden auswirken.

Praxisempfehlungen:

- → Verzehren Sie 2-3 mal pro Woche fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs und Hering
- → Verwenden Sie natives Raps-, Walnuss- und Leinöl, die reich an Omega-3 Fettsäuren sind, in der kalten Küche
- → zum Braten eignet sich Olivenöl
- → meiden Sie Omega-6-lastige Öle wie Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel- oder Traubenkernöl
- → 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 und vermeiden Sie besonders fettreiche tierische Lebensmittel wie Schweineschmalz, Schweineleber oder fettreiche Fleisch- und Wurstsorten.
- → Verzehren Sie 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Diese enthalten antioxidative Substanzen wie Vitamin C, β-Carotin sowie weitere Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- → Zurückhaltung ist bei alkoholischen Getränken zu empfehlen.
- → Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft und versuchen Sie ggf. Ihr Übergewicht zu reduzieren.
- → Nahrungsergänzungsmittel wie Algen- oder Fischölkapseln sollten Sie nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt einnehmen.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	09.12.2022	09.12.2025	1/2

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Speisen

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Pflanzliche Öle: Lein-, Walnuss-, Raps-, Weizenkeim-, Sojaöl, in Maßen: Butter (möglichst aus Weidemilch)	Traubenkern-, Distel- und Sonnenblumenöl, Palmfett, Schmalz, Sonnenblumenmargarine, Kürbiskernöl, Sesam-, Maiskeim-, Mohn- und Erdnussöl
Leinsamen, Walnüsse, Chiasamen, Hanfsamen	Erdnüssen, gesalzenen Nüssen
alle Gemüsesorten, z. B. Grünkohl, Rosenkohl, Spinat, Blumenkohl sowie zuckerarme Obstsorten	gezuckerten Obstkonserven, kandiertem Trockenobst, paniertem Gemüse
Kräuter und Gewürze wie Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer, Knoblauch, auch Wildkräuter wie Löwenzahn	gesüßten Fertigprodukten wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen
dunkles Kakaopulver, gelegentlich dunkle Schokolade mit mind. 70 % Kakaoanteil	
Fisch (Hering, Kabeljau, Lachs, Makrele, Aal, Rollmops)	Tierische Produkte (Schweinefleisch, Wurst, Innereien, Eier)
In Maßen: Vollkornprodukte, Naturreis, Vollkornnudeln, Haferflocken, Pellkartoffeln	Weißmehlprodukte, fettige Backwaren, Kekse, Kuchen, Kroketten, Chips

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.