

Lifestyle-Guide bei Multipler Sklerose (MS) – #2 Ernährung

Erstellt von Ulrike Boll, Personal Health Coach und Diplom Sportwissenschaftlerin, 6/26. Dieses Dokument wurde nach bestem Wissen und Gewissen und auf Basis gründlicher Recherche, sowie Erfahrung aus der Arbeit mit MS Patienten erstellt. Die beschriebenen Massnahmen sind immer individuell und die Autorin übernimmt keine Garantie auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

Multiple Sklerose verstehen

Multiple Sklerose (MS) ist die am häufigsten vorkommende chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems (ZNS). MS ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem körpereigene Strukturen angreift.

In diesem Fall werden die schützenden Myelinscheiden der Nervenfasern in Gehirn und Rückenmark beschädigt. Dadurch wird die Weiterleitung von Nervenimpulsen gestört, was zu neurologischen Symptomen wie unter anderem Muskelschwäche und Lähmungen, Sehnerventzündungen, Spastiken, Missempfindungen, Taubheits- oder Schwächegefühl, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie anhaltenden Erschöpfungszuständen führen kann. Der Verlauf ist individuell unterschiedlich, und die Erkrankung ist bislang nicht heilbar, jedoch gut behandelbar.

Durch gezielte Lebensstilinterventionen können MS-Betroffene ihre Lebensqualität deutlich steigern. Im Folgenden werden Strategien vorgestellt, die individuell angepasst und schrittweise in den Lebensstil integriert werden können.

Ernährung – ausgewogen, vitaminreich & nährstoffreich

Eine nährstoffreiche, überwiegend pflanzenbasierte und entzündungsfördernde Ernährung kann bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS) dazu beitragen, immunvermittelte Entzündungsprozesse zu modulieren, die Darmgesundheit zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Zwar existiert bislang keine „MS-Diät“, jedoch zeigen zahlreiche Beobachtungsstudien, Interventionsstudien sowie Metaanalysen, dass bestimmte Ernährungsweisen mit einer geringeren Krankheitsaktivität, weniger Fatigue und besserer Lebensqualität assoziiert sind.

Empfohlen wird eine Ernährung mit:

- viel Gemüse und ballaststoffreichen Lebensmitteln
- hochwertigen pflanzlichen Fetten
- ausreichend Protein
- geringem Anteil hochverarbeiteter Produkte

Safety-Box – Stark verarbeitete Lebensmittel: Enthalten häufig viel Zucker, ungünstige Fette, Zusatzstoffe und wenig Nährstoffe. Diese können Entzündungsprozesse im Körper fördern und sich negativ auf Energie, Darmgesundheit und Wohlbefinden auswirken. Versuchen Sie daher, frische und möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu bevorzugen. Kleine Ausnahmen sind im Alltag völlig in Ordnung – entscheidend ist die Gesamtbalance Ihrer Ernährung.

Makronährstoffe bei MS

Makronährstoffe liefern Energie und sind essenziell für Aufbau- und Reparaturprozesse. Zu den Makronährstoffen zählen Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Bei MS liegt der Fokus auf Qualität, Entzündungsmodulation und Darmgesundheit.

Kohlenhydrate (KH)

Kohlenhydrate sind zentrale Energielieferanten, insbesondere für Gehirn und Muskulatur. Entscheidend ist die Auswahl komplexer, ballaststoffreicher Quellen, da diese den Blutzucker stabilisieren und das Darmmikrobiom fördern.

Bevorzugt:

- Vollkornprodukte
- Naturreis, Hirse, Haferflocken
- Hülsenfrüchte
- Quinoa
- Süsskartoffeln, Kürbis
- Gemüse & Früchte (je süsser, desto höher der KH-Gehalt)

→ Hintergrund: Eine ballaststoffreiche Ernährung ist mit einer erhöhten Produktion kurzkettiger Fettsäuren (z. B. Butyrat) assoziiert, die immunregulatorischen Effekte besitzen.

Eher reduzieren:

- Reine Weismehlprodukte
- Weisser Reis, Teigwaren
- stark verarbeitete Fertigprodukte
- Industriezucker

Proteine

Proteine sind essenziell für Zellaufbau, Immunfunktion und Reparaturprozesse. Bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen kann der Proteinbedarf erhöht sein.

Allgemeine Empfehlung: 0,8 g/kg (gesunde Erwachsene). Bei MS sinnvoll: ca. 1,0–1,5 g/kg, abhängig von Aktivität, Alter und Krankheitsverlauf.

Bevorzugt:

- Fettreicher Seefisch, Meeresfrüchte
- Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen) und deren Produkte, z. B. Pasta aus Linsen/Kichererbsen
- Tofu, Tempeh, Soja
- Nüsse & Kerne
- Quinoa, Hafer, Hirse, Buchweizen
- Grünes Gemüse
- Pilze
- Weisses Fleisch wie Geflügel
- Eier

→ Tipp: Qualität vor Quantität. Achten Sie auf hochwertige, möglichst naturbelassene Lebensmittel. Deren Qualität beeinflusst den Nährstoffgehalt massgeblich. So enthalten z. B. Eier von artgerecht gehaltenen

Eher reduzieren:

- Rotes Fleisch
- Wurstwaren
- grosse Mengen Milchprodukte
- stark verarbeitete Fleischersatzprodukte

Fette

Fette spielen bei der antientzündlichen Ernährung eine wichtige Rolle. Sie sind essenziell für Zellmembranen, Nervensystem und Vitaminaufnahme. Besonders relevant bei MS sind ungesättigte Fettsäuren.

Bevorzugt:

- Fettreicher Seefisch, z. B. Lachs
- Avocado, Avocadoöl
- Nüsse, Samen (insb. Hanfsamen, Leinsamen, Chiasamen, Baumnüsse)
- Leinöl, Chiaöl, Hanföl, Baumnussöl
- Olivenöl, Rapsöl

Zum Erhitzen geeignet:

- Olivenöl
- Rapsöl
- Kokosöl
- Ghee (laktosefrei, aber nicht milcheiweissfrei)

Eher reduzieren:

- Sonnenblumenöl
- Transfette aus frittierten Speisen
- Gesättigte tierische Fette, z. B. Butter, Wurstwaren, Fleisch, Milchprodukte
- Pflanzliche Fette mit ungünstigem Fettsäureprofil wie z. B. Palmöl

→ Wissen: Omega-3-Fettsäuren haben eine schützende Wirkung auf Nerven, Gefäße und das Immunsystem. Sie haben eine antientzündliche Wirkung und beeinflussen das Konzentrationsvermögen, die Aufmerksamkeit und die Signalübertragung zwischen Gehirn und Nerven.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind pflanzliche Bestandteile in der Nahrung, die nicht verdaut werden und im Darm wichtige Funktionen erfüllen. Sie unterstützen Verdauung, Blutzuckerregulation, Darmgesundheit und Sättigung. Man unterscheidet lösliche Ballaststoffe (z. B. in Hafer, Äpfeln und Hülsenfrüchten), die Blutzucker, Cholesterin und Darmflora positiv beeinflussen, und unlösliche Ballaststoffe (z. B. in Vollkorn, Nüssen und Gemüse), die die Verdauung fördern und Verstopfung vorbeugen.

→ Für Erwachsene gilt allgemein: 25–30 g Ballaststoffe pro Tag.

Gute Ballaststoffquellen:

- Gemüse (v. a. grünes Blattgemüse)
- Beeren & Obst
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Samen (Lein-, Chia-, Hanfsamen)

Beispiel für 25–30 g Ballaststoffe/Tag:

- Frühstück: Haferflocken (50 g) + Beeren + 1 EL Chiasamen → ca. 10–12 g
- Mittagessen: Vollkornreis + Gemüse + Linsen → ca. 8–10 g
- Snack: Apfel + eine Handvoll Mandeln → ca. 5–6 g
- Abendessen: Vollkornbrot + Gemüse (z. B. Avocado, Tomate) → ca. 5–7 g

Tipps:

- Langsam steigern, um Blähungen zu vermeiden
- Viel trinken (1,5–2 l Wasser/Tag), sonst können Ballaststoffe Verstopfung verursachen
- Kombination aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen wählen

Safety-Box – Unverträglichkeiten: Auch bei ausgewogener, antientzündlicher & vitaminreicher Ernährung gilt: Jeder reagiert unterschiedlich. Wenn Lebensmittel Beschwerden auslösen oder Symptome verstärken, klären Sie dies bitte mit einer Fachperson oder Ihrem Arzt.

Antientzündliche Mikronährstoffe

Mikronährstoffe sind lebensnotwendige Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die der Mensch über die Nahrung aufnehmen muss, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Mikronährstoffe wirken im Stoffwechsel auf zellulärer Ebene und sind an zahlreichen Prozessen wie z. B. Zellwachstum oder Nervenreizleitung beteiligt.

Vitamin D sollte häufig supplementiert werden (nach ärztlicher Rücksprache). Vitamin B12 kommt vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten vor und sollte bei vegetarischer oder veganer Ernährung regelmässig überprüft werden.

Antioxidative Vitamine wie Vitamin C (z. B. in Paprika, Beeren, Zitrusfrüchten) und Vitamin E (z. B. in Nüssen, Samen und Pflanzenölen) schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Carotinoide, enthalten in Obst, Gemüse, Gewürzen und Olivenöl, wirken entzündungshemmend.

Weitere bioaktive Stoffe wie Bromelain (Ananas), Curcumin (Kurkuma) und Capsaicin (Chili) können zusätzlich entzündungshemmende und stoffwechselaktive Effekte haben.

Ungesättigte Fettsäuren aus Fisch, Samen oder Pflanzenölen unterstützen das Herz-Kreislauf-System und wirken ebenfalls entzündungsregulierend.

Mineralstoffe wie Magnesium, Zink und Selen (z. B. in Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und Meeresfrüchten) sind wichtig für Muskelfunktion, Immunsystem und Regeneration. Insgesamt trägt eine vielfältige, pflanzenbetonte Ernährung mit hochwertigen Fetten dazu bei, den Körper optimal zu versorgen und Entzündungsprozesse positiv zu beeinflussen.

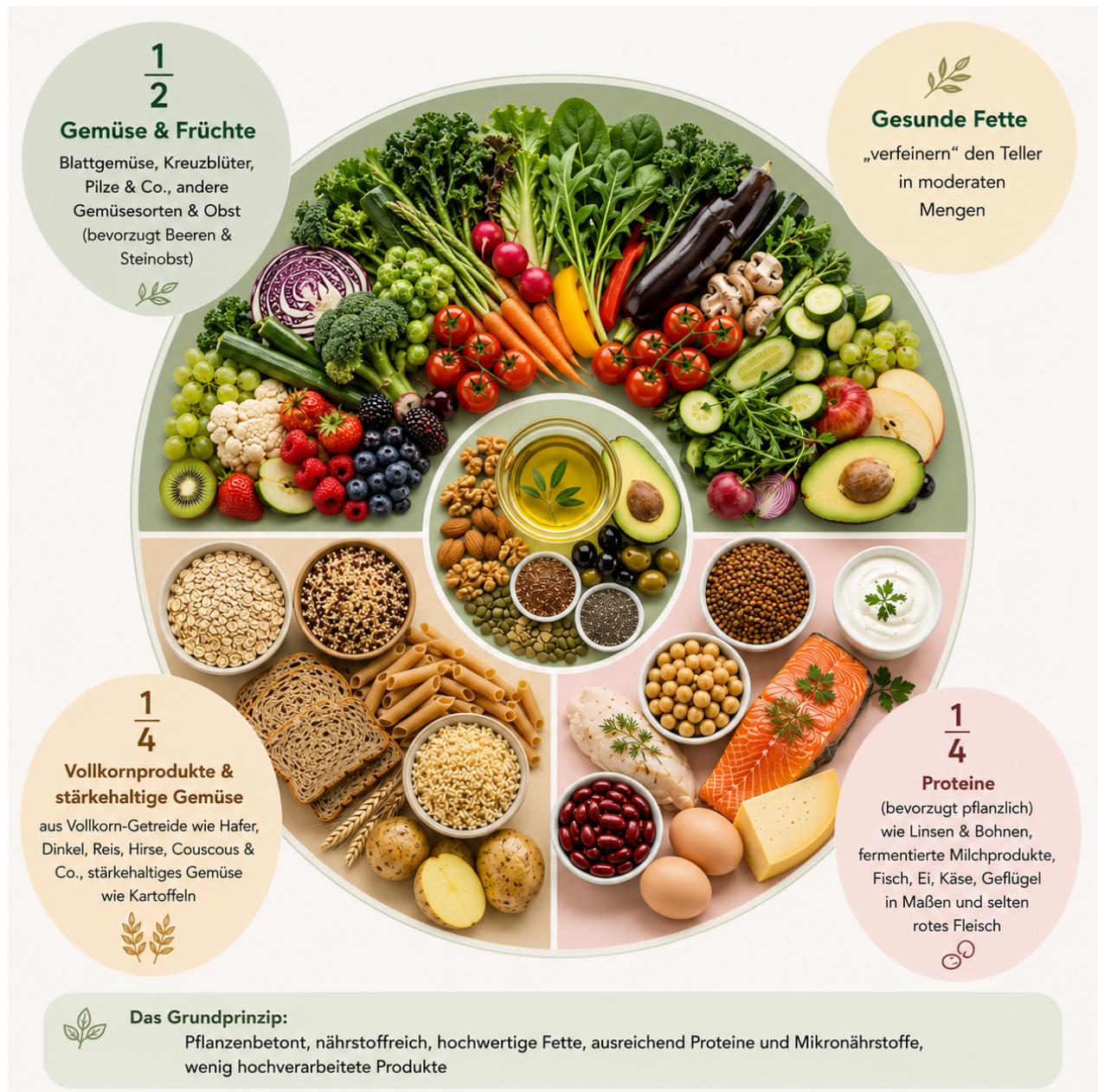
→ Tipp: Integriere möglichst viele dieser Mikronährstoffe durch echte Lebensmittel in deine Mahlzeiten, z. B. Zimt & Beeren im Müsli, Kräuter, Kerne & Avocado im Salat.

Safety-Box – Supplemente: Mikronährstoffe sind auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich – eine Einnahme sollte jedoch nicht wahllos erfolgen. Nicht jedes Präparat ist notwendig oder sinnvoll, und es können Wechselwirkungen mit Medikamenten oder Unverträglichkeiten auftreten. Lassen Sie Ihren Bedarf idealerweise individuell abklären und besprechen Sie die Einnahme mit einer qualifizierten Fachperson oder Ihrem Arzt.

Umsetzung im Alltag & Praktische Tipps

- 3 vollwertige Mahlzeiten täglich
- jede Mahlzeit orientiert sich am optimalen Teller (siehe unten) und enthält: Kohlenhydrate + Protein + Fett + Ballaststoffe
- Pausen von 4–6 Stunden zwischen Mahlzeiten
- Zwischenmahlzeiten bei Bedarf, ständiges „Snacken“ vermeiden! Als Zwischenmahlzeit empfehlen sich schlaue Kombinationen, z. B. Frucht + Nüsse, Gemüsesticks + Hummus, dunkle Schokolade, etc.
- Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüssten Tee
- 5 Portionen Gemüse/Früchte pro Tag
- Genuss & Flexibilität beibehalten → kein Stress bei Einladungen oder Menü im Restaurant

Der optimale Teller



Die Top 10

1. Überwiegend pflanzenbasiert & ballaststoffreich essen
2. Vielfalt & Farben („Eat the rainbow“)
3. Frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen
4. Hochwertige Fette priorisieren
5. Ausreichend Protein zuführen
6. Zucker, stark verarbeitete Produkte & Transfette reduzieren
7. Regelmässig essen & Blutzucker stabil halten
8. Ausreichend trinken (Wasser, ungesüsste Getränke)
9. Individuelle Verträglichkeit beachten
10. Balance statt Perfektion