

Die Ernährungs-Docs



Therapie bei Multipler Sklerose (entzündungshemmend, mit Stärkung der Darmflora)

Erstsendung: Montag, 11.02.2019, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Ernährungsumstellung zielt darauf, die Entzündungen zu bekämpfen und das Immunsystem zu stärken. Die Ernährung sollte dabei **vorwiegend aus Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen) **und zuckerarmen Obstsorten** bestehen.
- ✓ **Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und Fertiggerichte.** Zu viele einfache Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl belasten das Immunsystem.
- ✓ **Wenig Fleisch und tierische Fette**, um den Anteil an entzündungsfördernder Arachidonsäure zu reduzieren. Dafür gern 2-3 Mal wöchentlich Seefisch (Omega-3).
- ✓ **Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren** stecken auch in hochwertigen Pflanzenölen für die kalte Küche: Leinöl, Chiaöl, Walnussöl, Hanföl.
- ✓ **Antientzündliche Gewürze und Kräuter nutzen** – etwa Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer; auch Wildkräuter wie Löwenzahn, z. B. in grünen Smoothies.
- ✓ Fertiggerichte und Fertigprodukte wie Fruchtjoghurts, Säfte etc. meiden: Sie enthalten meist zu viel **Zucker und Emulgatoren. Auch Light-Produkte meiden** – sie sind schlecht für die Darmflora.
- ✓ **Wenig Snacks** essen - wenn, am ehesten einen grünen Smoothie (mit reichlich Gemüse!), Nüsse, zuckerarmes Obst, dunkle Schokolade.
- ✓ **Ballaststoffreiche** Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...) – gut für den Darm und sättigen auch länger. Aus Ballaststoffen stellen die Darmbakterien kurzkettige Fettsäuren her, die mit dabei helfen, Nervenzellen zu reparieren. Wer mag, kann Konjaknudeln oder gekeimtes Getreide (Leinsamen, Goldhirse, Hanf) probieren oder z. B. Pulver aus Baobab (Frucht des Affenbrotbaums) in Wasser aufgelöst.
- ✓ Laut neuen Studien kann **Propionsäure** das Immunsystem stärken. Propionsalz gibt es als Nahrungsergänzungsmittel. Es kann die MS-Medikation ergänzen.
- ✓ **Probiotika** (etwa Milchsäurebakterien, z. B. in Kefir, Sauerkraut, Brottrunk oder als Präparat aus der Apotheke) und Präbiotika (Ballaststoffe, etwa in Vollkornprodukten, vor allem auch in Wurzelgemüsen, Lauchgewächsen, Artischocken und weiterem Gemüse) helfen der Darmflora.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Gerste, Dinkel, Roggen oder Hafer, Scheingetreide wie Buchweizen, Amarant, Quinoa Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food

Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)	Gelegentlich ein Stück Zartbitterschokolade (Kakao 70 % mind.)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Alle zuckerarmen Obstsorten; <u>in Maßen</u> , da zuckerreich: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	keine Einschränkungen	
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl*), Weizenkeimöl; <u>In Maßen</u> : Butter	Schweine-, Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee bis zu 3 Tassen frisch gemahlener + gebrühter Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2-3 Mal pro Woche, 200-250 g)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Panierter Fisch
Wurstwaren und Fleisch	magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und Ähnliche
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Milch bis 3,5 % Fett, Kefir, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella	Mayonnaise; Creme fraiche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.
Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt, einem Ernährungsmediziner oder -berater besprochen werden.