

Die Ernährungs-Docs



Therapie bei Multipler Sklerose (MS) mit ketogener Ernährung

Erstsendung: Montag, 19.01.2015, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Basis der Ernährung sollte aus Gemüse, hochwertigen Ölen, Nüsse und Samen bestehen.
- ✓ Fettreiche Eiweißlieferanten wie Fleisch, Fisch und Geflügel, Eier, fettreiche Milch- und Milchprodukte sollten täglich auf den Tisch kommen.
- ✓ 4-6 (kleinere) Mahlzeiten/Tag
- ✓ Tellerprinzip beachten: 35 % Gemüse, 30 % Fett und 35 % Fleisch oder Fisch

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Geeignete Lebensmittel	Ungeeignete Lebensmittel
Brot und Backwaren, Nudeln und Reis, Süßwaren	Kohlenhydratarmes Brot, kohlenhydratarmes Müsli (Leinsamen, Nüsse, Kokos, Samen) Kohlenhydratarmer Kuchen, kohlenhydratarne Kekse	Brot, Brötchen, Baguette, Knäckebrot, Laugenbrezel, Mehrkornbrötchen, Pumpernickel. Reis, Kartoffeln, Nudeln. Kuchen, Gebäck, Kekse, Schokolade, Chips, Flips
Obst	Oliven und Avocado <u>In Maßen:</u> Brombeere, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Wassermelone, Papaya, Zitrone, Rhabarber	Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone, Birne, Aprikosen, Marillen, Clementinen, Grapefruit, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Zwetschgen, Apfel gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst und Obstmus
Gemüse	Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, China-kohl, Fenchel, Grüne Bohnen, Gurken, Grünkohl Kohlrabi, Kresse, Lauch, Mangold, Petersilie, Radieschen, Rosenkohl Rotkohl, Sauerkraut, Sellerie Spargel, Spinat, Tomaten Weißkohl, Wirsing, Zucchini Zwiebeln; alle Salatsorten	Mais, Süßkartoffeln, Bohnen, Erbsen, Linsen <u>In Maßen:</u> Rote Bete, Möhre, Kürbis

Nüsse und Samen	Hanfnusskerne, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Macadamia, Kokos, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne	Cashewnuss, Kastanie, Pinienkerne
Fette und Öle (ca. 4-6 EL/Tag)	Butter, Hanföl, Kürbiskernöl, Leinöl, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte	Aal, Flusskrebbs, Forelle, Garnele, Hummer, Shrimp, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	
Wurstwaren und Fleisch	Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst (<u>ohne Zusatz von Zucker/Kohlenhydraten</u>) Kalbfleisch, Lammfleisch, Rindfleisch, Truthahn, Schweinefleisch, Hase, Hirsch, Kaninchen, Reh, Wildschwein, Ente, Gans, Huhn, Straußenfleisch, Pute	
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier Milch > 3,5 % Fett, Sahnequark 40 % Fett, Joghurt > 3,5 % Fett, Sahne, Schmand und Creme fraiche <u>Käse über 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella	Fettarme Milch- und Milchprodukte Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch