

Leckere Rezepte mit Antientzündlich-Twist

🕒 50 Minuten

**Knackiger
Linsensalat**



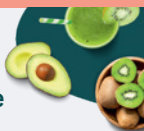
🕒 25 Minuten

**Lachs mit Spinat
und Schmortomaten**



🕒 10 Minuten

**Vitamin-Smoothie
mit Avocado**



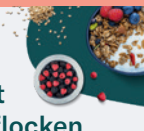
🕒 50 Minuten

**Glasierter Rosenkohl
am Spieß**



🕒 10 Minuten

**Beerenjoghurt mit
gerösteten Haferflocken**



Möchtest du erfahren, wie du
diese Rezepte zubereiten kannst?

Das und weitere Themen
findest du unter:
www.ms-initiative-ich.de



Selbsttest



Sport



Entspannung

ERNÄHRUNG BEI MS

Sich bei MS gesund ernähren.
Und sich gesünder fühlen.



Entzündungshemmende Lebensmittel

Deine MS ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Aus der Forschung wissen wir inzwischen, dass es Lebensmittel gibt, die solche Entzündungsprozesse befeuern können, und solche, die entzündungshemmende Botenstoffe enthalten. Den Kampf gegen deine MS kannst du also direkt mit deiner Ernährung unterstützen. Es ist gar nicht so schwer. Man muss nur wissen, wie's geht. Hier stellen wir dir Nahrungsmittelgruppen und Beispiele vor, die als potente Entzündungshemmer gelten:

Omega-3-Fettsäuren und andere mehrfach ungesättigte Fettsäuren

- **Fisch:** Schellfisch, Thunfisch, Makrele, Lachs, Forelle, Sardine
- **Speiseöle:** Rapsöl, Hanföl, Leinöl, Walnussöl, Olivenöl
- **Gemüse:** Rosenkohl, Spinat, Bohnen, Avocado
- **Nüsse und Samen:** Leinsamen, Walnüsse, Mandeln

Ballaststoffe

- Schwarzwurzeln, Topinambur, Kichererbsen, Kidneybohnen, weiße Bohnen, Artischocken, Flohsamenschalen, Erbsen, Linsen, Leinsamen, Rosenkohl, Paprikaschoten, ungesüßtes Popcorn, Gemüsemais, Roggenvollkornbrot, Weizenkleie, Dinkelvollkornbrot, kernige Haferflocken

A-C-E-Vitamine

- **A:** Karotten, Spinat, Brokkoli, Emmentaler, Honigmelone, Milch, Hering
- **C:** Zitrusfrüchte, Kiwis, Paprika, Petersilie, Sauerkraut, grüne Erbsen, Spargel, Kartoffeln
- **E:** Walnüsse, Mandeln, Weizenkeime, Weizenkeimöl, Vollkornprodukte, Ei, Butter

Bioaktive Substanzen

- **Flavonoide:** Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja, schwarzer und grüner Tee u.v.m.
- **Carotinoide:** Karotten, Tomaten, Paprika, Spinat, Grünkohl, Aprikosen, Melonen, Kürbis

Probiotische Kulturen

- Joghurt, Kefir, japanische Misopaste, saure Gurken, Kombucha, Apfelessig, Käse, Tempeh, Kimchi, Sauerkraut

Mineralstoffe

- Linsen, getrocknete Aprikosen, Fisch, Amarant, Steinpilze, Kakao-pulver, Hirse, Nüsse, Emmentaler, Soja

Der Einfluss der Ernährung auf deine MS

Erste Studien legen nahe, dass sich eine chronische Erkrankung wie MS durch Ernährung beeinflussen lässt. Zu diesem Schluss kam ein Forscherteam der Berliner Charité in seiner 2019 veröffentlichten IGEL-Pilotstudie.

Nun wird diese Studie weiter konkretisiert, indem spezielle Ernährungsformen untersucht werden, denen man antientzündliche Eigenschaften nachsagt. Dazu gehören die ketogene und überwiegend pflanzliche Ernährung sowie das intermittierende Fasten – ebenfalls bekannt als Intervallfasten. Die noch laufende Studie trägt den Namen NAMS (Nutritional Approaches in Multiple Sclerosis/Ernährungswissenschaftliche Ansätze bei Multipler Sklerose).

Die Forscher möchten feststellen, ob und wie die genannten Ernährungsformen bei RRMS-Patienten in Bezug auf die durch die MS verursachten Läsionen im Gehirn wirken, auf die Schubhäufigkeit, auf körperliche Funktionalität, aber auch auf das Cholesterin, den Darm und andere Faktoren. Die finalen Ergebnisse liegen noch nicht vor, weil die Studie noch läuft.

Einer der Studienleiter, Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, sagte aber bereits in einem Interview gegenüber der DMSG (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft) zur IGEL- und NAMS-Studie: „Die aktuellen Forschungsergebnisse legen nahe, dass die Erkrankung MS durch Ernährung beeinflusst werden kann.“ Und weiter: „Eine Verbesserung der Blutfette und der Lebensqualität konnte gezeigt werden, nach sechsmonatiger Ernährungsintervention.“

Quellennachweise

- › <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/ms-forschung/laesst-sich-die-multiple-sklerose-durch-ernaehrung-positiv-beeinflussen/> (aufgerufen am 27.05.2020)
- › <https://www.apotheken-umschau.de/Multiple-Sklerose/Welche-Rolle-spielt-die-Ernaehrung-bei-MS-507687.html> (aufgerufen am 13.08.2020)
- › <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-172016/die-antientzuendungsdietaet/> (aufgerufen am 13.08.2020)
- › <https://fet-ev.eu/entzuendungshemmende-ernaehrung/> (aufgerufen am 27.05.2020)