

MS:Impulse – Ernährung bei MS (überarbeitete Vorleseversion)

Herzlich willkommen zu MS:Impulse, dem Podcast der DMSG Münster. Schön, dass du wieder eingeschaltet hast.

Bevor wir starten: Ich bin kein Arzt, kein Ernährungsberater und kein Ökotrophologe. Diese Folge ersetzt keine medizinische Beratung. Sie basiert auf wissenschaftlichen Studien und Fachliteratur und soll eine erste Orientierung sowie praktische Anregungen für den Alltag geben.

Heute geht es um Ernährung bei Multipler Sklerose. Ernährung kann MS nicht heilen – das ist klar. Aber sie kann einen großen Einfluss darauf haben, wie wir uns fühlen, wie viel Energie wir haben und wie gut wir den Alltag bewältigen.

Für Menschen mit MS ist Ernährung besonders relevant. Sie kann Energie und Fatigue beeinflussen – wenn ihr mehr zu Fatigue wissen wollt, hört gerne in unsere letzte Folge rein. Außerdem unterstützt sie das Immunsystem, was bei einer Autoimmunerkrankung wie MS besonders wichtig ist, und sie kann helfen, Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme oder Osteoporose vorzubeugen.

Studien zeigen darüber hinaus, dass eine ausgewogene Ernährung die kognitive Leistungsfähigkeit, das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern kann. Unter Lebensqualität verstehen wir hier die Fähigkeit, den Alltag selbstständig zu gestalten, Energie für soziale und berufliche Aktivitäten zu haben und sich insgesamt stabil und gesund zu fühlen.

Mit diesem Verständnis werfen wir nun einen Blick auf konkrete Ernährungsweisen, die untersucht wurden, und wie sie Menschen mit MS praktisch unterstützen können.

Eine der am besten untersuchten Ernährungsformen bei MS ist die mediterrane Ernährung. Sie basiert auf viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, pflanzlichen Ölen wie Olivenöl und regelmäßigem Fischkonsum. Zahlreiche Studien zeigen, dass diese Ernährungsweise wichtige Nährstoffe liefert – zum Beispiel ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Besonders Omega-3-Fettsäuren aus fettreichem Fisch oder Nüssen stehen im Zusammenhang mit entzündungsregulierenden Prozessen im Körper. Ballaststoffe unterstützen die Darmgesundheit, die wiederum das Immunsystem beeinflussen kann. Ein weiterer wichtiger Faktor ist Vitamin D. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel kann mit einem ungünstigeren Krankheitsverlauf in Verbindung stehen, weshalb er bei Menschen mit MS häufig ärztlich überwacht wird.

Natürlich hat die mediterrane Ernährung auch ihre Herausforderungen. Sie kann aufwändiger in der Zubereitung sein als Fertiggerichte und erfordert etwas Planung. Hochwertige Lebensmittel wie Fisch oder Olivenöl sind oft teurer, und wer größere Mengen Nüsse oder Öl verwendet, sollte die Kalorienbilanz im Blick behalten.

Menschen mit Verdauungsproblemen sollten die Ballaststoffaufnahme langsam steigern, um Blähungen oder Unwohlsein zu vermeiden.

Wichtig ist: Keine Ernährungsweise kann MS heilen oder den Krankheitsverlauf stoppen. Studien zeigen jedoch, dass eine ausgewogene Ernährung die Energie, Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden positiv unterstützen kann.

Ernährung im Alltag umsetzen

Wenn man die wissenschaftlichen Erkenntnisse auf den Alltag überträgt, geht es vor allem darum, Ernährung praktisch, einfach und flexibel zu gestalten. Für alle, die etwas in ihrem Leben verändern möchten – nicht nur Menschen mit MS – kann es hilfreich sein, sich auf kleine, machbare Schritte zu konzentrieren.

Regelmäßigkeit ist ein zentraler Punkt. Mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt können den Energielevel stabilisieren und helfen, den Körper gleichmäßig mit Nährstoffen zu versorgen. Wer Mahlzeiten bewusst plant, kann die Belastung über den Tag besser ausbalancieren.

Auch die Zusammensetzung der Mahlzeiten spielt eine große Rolle. Frisches Gemüse, Obst und Vollkornprodukte liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Pflanzliche Öle, Nüsse oder fettreicher Fisch wie Lachs und Makrele liefern gesunde Fette.

Praktische Beispiele für den Alltag:

- **Frühstück:** Haferflocken mit einer Handvoll Beeren, einem Teelöffel Leinsamen und Naturjoghurt; oder Vollkornbrot mit Avocado, Hüttenkäse und Tomatenscheiben. Wer morgens wenig Appetit hat, kann kleinere Portionen über den Vormittag verteilen.
- **Snacks:** Gemüsesticks mit Hummus, eine kleine Handvoll Mandeln, Obst oder Joghurt. Unterwegs lassen sich die Snacks in kleinen Boxen griffbereit halten.
- **Mittag- oder Abendessen:** One-Pot-Gerichte wie Vollkornpasta mit Gemüse und Kichererbsen, gebackenes Gemüse mit Olivenöl oder Pfannengerichte mit Fisch und Vollkornreis.
- **Einkaufstipps:** Wochenplanung hilft, spontane Fertiggerichte zu vermeiden. Tiefkühlgemüse und -obst sparen Zeit und Nährstoffe, saisonales Gemüse und Obst ist oft günstiger. Gewürze clever einsetzen, um Geschmack ohne viel Salz oder Aufwand zu erzeugen.
- **Kleine Anpassungen:** Vollkornprodukte statt Weißbrot, bunter Salat zur Mahlzeit, Olivenöl als Dressing, ein paar Nüsse über das Frühstück – kleine Schritte summieren sich und steigern das Wohlbefinden spürbar.

Flüssigkeit ist ebenfalls zentral. Ausreichend Wasser oder ungesüßter Tee unterstützt Stoffwechsel, Verdauung und Leistungsfähigkeit. Eine große Trinkflasche von zwei Litern bereit zu haben und über den Tag verteilt zu leeren, ist ein einfacher Trick für mehr Flüssigkeit.

Praktische Hilfen wie vorbereitete Vorräte, einfache Kochmethoden oder ein Ernährungstagebuch erleichtern den Alltag und helfen dabei, herauszufinden, welche Lebensmittel guttun und welche eventuell Beschwerden verstärken.

Individuell beobachten und anpassen

Ernährung wirkt bei jedem Menschen anders. Wer bewusst kleine Ziele setzt, auf die eigenen Bedürfnisse achtet und experimentiert, kann nach und nach positive Veränderungen spüren. Auch die Psyche profitiert: Wer Ernährung als Werkzeug sieht, statt als Pflicht, erlebt weniger Druck und kann die Energie besser auf die täglichen Aufgaben verteilen.

Am Ende zählt: Du entscheidest, was für dich funktioniert. Tu, was dir guttut – Schritt für Schritt.

Damit sind wir am Ende dieser Folge angekommen. Wir haben besprochen, warum Ernährung eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden spielt, welche Grundprinzipien hilfreich sind und wie man sie praktisch im Alltag umsetzen kann.

Wenn du Fragen hast oder deine eigenen Erfahrungen teilen möchtest, melde dich gern unter **info@ms-muenster.de**. Wir freuen uns immer über Rückmeldungen und Anregungen aus der Community.