

PERSPEKTIVEN FÜR MENSCHEN MIT MS

Dr. med. Dieter Pöhlau

DRK Kamillus-Klinik Asbach

Workshop A3

Ernährung und MS

Von den „life style Faktoren“, die das Entstehen und den Verlauf einer **MS ungünstig** beeinflussen, hängen viele mit der Ernährung zusammen. So sind **Übergewicht**, eine **salzreiche** Diät, der übermäßige Konsum **tierischer Fette, Transfette** und auch ein **Vitamin D-Mangel** vermeidbare **Risikofaktoren**.

Das sogenannte **Darmmikrobiom** – die Gesamtheit der im Darm lebenden Mikroorganismen – hat einen Einfluss auf Entzündungsprozesse im ganzen Körper und auch im Zentralnervensystem. Der Darm und das daran angeschlossene Nervensystem kann toxische Substanzen und auch Neurotransmitter produzieren, die Nahrungsaufnahme, aber auch weitere Hirnfunktionen bis zur Kognition und Stimmung beeinflussen. Frühe Einflüsse von Ernährung bzw. Mangel- und Fehlernährung können über epigenetische Mechanismen im ganzen Leben wirken und wahrscheinlich sogar einen Einfluss auf Nachkommen haben.

Eine Vielzahl von z.T. widersprüchlichen Befunden erlaubt **noch kein klares Bild**, was die beste Ernährung bei MS ist, wie das Darmmikrobiom zusammengesetzt sein sollte und wie es geschützt und aufgebaut werden kann. Wahrscheinlich ist oft auch wichtiger, was man nicht isst, als das, was man isst oder gar als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt.

Dr. med. Dieter Pöhlau
Chefarzt Neurologie, Ärztlicher Direktor
DRK Kamillus-Klinik Asbach
Hospitalstr. 6, 53567 Asbach/Westerwald
02683 59 621, dieter.poehlau@kamillus-klinik.de

