Ernährung und MS

Das Gespräch führte Ellen Roth

***Dipl.-Ökotrophologin Andrea Passenberg** berät MS-Betroffene in der Marianne-Strauß-Klinik zum Thema Ernährung bei MS.*

Ernährung bei MS – ein Thema, das bei vielen MS-Betroffenen auf großes Interesse stößt. Das zeigt u.a. die große Nachfrage nach der neuen Broschüre zu den „Ernährungsrichtlinien bei MS“ oder auch das Interesse an entsprechenden Vorträgen bspw. auf unseren Fachtagungen. Für MS-Betroffene geht es dabei um die Frage, ob die Ernährung den Verlauf der Erkrankung beeinflussen kann. Die klare Antwort darauf lautet: Ja!

Wer sich allerdings intensiver damit beschäftigt, wie eine geeignete Ernährung bei MS aussieht, stößt auf eine Vielzahl von Tipps oder besonderen Diäten. Ob seriös oder unseriös, lässt sich oft nicht leicht beurteilen. Wir haben gesicherte Fakten zusammengestellt und mit einer Ernährungsberaterin gesprochen.

Die Dipl.-Ökotrophologin Andrea Passenberg berät seit Juni MS-Betroffene zum Thema Ernährung in der Marianne-Strauß-Klinik.

Frau Passenberg: Was macht für Sie eine gesunde Ernährung bei MS aus?

Andrea Passenberg: Eine gute Ernährung ist für mich eine pflanzenbasierte Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Das bestätigen Studien, so eine amerikanische Untersuchung mit rund 7.000 MS-Betroffenen. Danach zeigte die Gruppe, die sich konsequent gesund, d.h. überwiegend vegetarisch, arm an Zucker und reich an Gemüsen und Vollkornprodukten ernährte, deutlich weniger MS bedingte Beeinträchtigungen im Unterschied zur Vergleichsgruppe, die viel Fleisch, Zucker und tierische Fette zu sich genommen hatte.

Stichwort Fette: Die MS-Forschung hat in den letzten Jahren aufgezeigt, dass gesättigte Fettsäuren mit wachsender Länge, wie sie v.a. in tierischem Fett enthalten sind, negativ auf die MS wirken, da sie entzündungsfördernd sind, kurzkettige Fettsäuren wie Propionsäure dagegen eher positiven Einfluss auf die MS haben. Was heißt das „übersetzt“ und konkret für die Ernährung bei MS?

Fettsäuren unterscheiden sich nach ihrer Kettenlänge (kurz, mittel, lang) und ihrem Sättigungsgrad (gesättigt sowie einfach oder mehrfach ungesättigt).

In der Nahrung kommen gesättigte Fettsäuren überwiegend in tierischen Lebensmitteln vor, sind aber auch z.B. in Kokos- und Palmfett enthalten. Wir nehmen von diesen Fetten i.d.R. viel zu viel zu uns.

Hochwertige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren müssen dagegen mit der Nahrung aufgenommen werden, z.B. über den Verzehr von Fisch und Ölen. Die kurzkettigen Fettsäuren entstehen in den unteren Darmabschnitten bei der Verdauung von faserreicher, vegetarischer Kost und löslicher Ballaststoffe, wie sie beispielsweise in Haferflocken oder Kartoffeln, besonders in abgekühlten, Obst und Gemüse vorkommen.

Für die Ernährung heißt das:

- wenig(er) Fleisch und Wurst
- regelmäßig Fisch
- viel Obst, Gemüse und Vollkorn produkte
- Nüsse, wenn keine Gefahr von Übergewicht besteht
- fettarme Milchprodukte bevorzugen, Butter und Sahne möglichst ersetzen
- Raps-, Weizenkeim- oder Olivenöl verwenden

Für manche MS-Betroffenen ist es schwierig, Speisen frisch zuzubereiten oder Gemüse und Obst klein zu schneiden. Was raten Sie diesen Personen?

In der Ernährungsberatung überlegen wir immer gemeinsam, was möglich ist. Gibt es z.B. jemanden, der für mich einkaufen kann oder auch mal mit mir kocht? Eine Alternative zur frischen Zubereitung ist Tiefkühlkost. Es gibt Anbieter von Fertiggerichten, die ohne Zusatzstoffe arbeiten. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass die Fette konkret benannt werden, z.B. „Rapsöl“, anstatt nur „Pflanzenfett“. Die Gerichte sollten keine teilgehärteten Fette enthalten.

Was halten Sie von Nahrungsergänzungsmitteln?

Es gibt bei vielen Mikronährstoffen eine Unter- wie auch Überversorgung. Beides kann den Organismus schädigen, so dass man mit Nahrungsergänzungsmitteln grundsätzlich sehr zurückhaltend umgehen sollte. Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet i.d.R. alles, was nötig ist. Zumal sich verschiedene Vitamine sowie Mineral- und Spurenelemente,

die man mit abwechslungsreicher und gesunder Kost aufnimmt, in der Immunabwehr und Entzündungshemmung gegenseitig unterstützen. Anders verhält es sich, wenn ein Mangel vorliegt. Da ist eine Nährstoffergänzung angesagt. Z.B. ist ein niedriger Vitamin-D-Spiegel typisch für viele MS-Patienten. Hier sind immer die behandelnden Ärzte gefragt, dies zu kontrollieren.

Wovon raten Sie ab? Was kann riskant sein?
Man weiß heute auch, dass Rauchen sowie ein hoher Konsum von Alkohol und auch Kochsalz negativ auf die MS wirken. Salz lässt sich gut mit Kräutern einsparen. Bezüglich spezieller Diäten bin ich bei allem, was einseitig und nicht ausgewogen ist, sehr vorsichtig, wie z.B. bei einer ketogenen Diät ganz ohne Kohlenhydrate. Generell sind spezielle Diäten nur unter ärztlicher Kontrolle sinnvoll.

Was ist sonst noch wichtig?
Der Genuss gehört zum Leben dazu und der soll nicht abhandenkommen. Allerdings ist Genuss ja keine Frage von Quantität, sondern von Qualität, d.h., manchmal ist weniger auch mehr.

Und nicht nur für Feiertage gilt: Zum Essen gehört auch die Umgebung dazu, Gerüche und die Stimmung. Also sollte man es sich schön machen und sich Zeit für das Essen nehmen!

Vielen Dank für das Gespräch!

Tipps für die Küche von MS-Betroffenen

Grundsätzliches:
- mindestens zwei- bis dreimal pro Woche vegetarisch essen
- ein- bis zweimal pro Woche Fisch (Forelle, Hering, Lachs, Makrele)
- zweimal pro Woche Eier
- Raps-,Weizenkeim oder Olivenöl zum Kochen
- Nussmus oder Hafercuisine statt Sahne für Saucen verwenden
- Kräuter statt Salz
- wenig Zucker und Alkohol

Frühstück
Vollkornbrot, Haferflocken, Nüsse, Obst, Milchprodukte, pflanzliche Aufstriche und Margarine ohne teilgehärtete Fette, mit ungesättigten Fettsäuren

Mittagessen
- Asiatische Gemüsepfanne mit Nüssen
- Gemüsesuppe
- Gemüsequiche
- Gemüse überbacken mit Mozzarella
- Gemüselasagne
- Gnocchi oder Schupfnudeln mit Gemüse und Käse
- Falafel
- Kartoffelsuppe
- Kartoffeln mit Quark
- Kartoffeln mit Gemüse und Käse überbacken
- Kartoffelgröstl mit Feta
- Käsespätzle
- Kirchererbsenpfanne
- Linsencurry oder -suppe
- Pizza mit Gemüse und Emmentalerkäse
- Pasta mit Ricotta oder Ziegenkäse
- Pasta mit Gemüse
- Pilzpolenta überbacken mit Raclettekäse
- Reiberdatschi
- Spätzle mit Linsen
- Qinoa-Auflauf

Nachtisch
Obst, Kuchen mit Ölen oder Margarine und 1050-er Mehl backen, wenig Zucker

Abendessen
Salat, Vollkornbrot, Margarine, pflanzliche Aufstriche