



AKTIV MIT MS

Checklisten

Checkliste Ernährung

Verschiedene Forschungsansätze gehen davon aus, dass sich der Verlauf einer Multiplen Sklerose mit der richtigen Ernährung positiv beeinflussen lässt. Auf was Sie bei der Planung Ihres Speiseplans achten sollten und welche Lebensmittel unbedingt dazu gehören, haben wir in einer Checkliste zusammengefasst.

Umfangreiche Konzepte zur Ernährung mit Multipler Sklerose gibt es zuhauf. Am besten beurteilen Sie diese nach den Maßstäben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Darüber hinaus gibt es einige spezielle Empfehlungen bei MS. Mit der folgenden Checkliste schaffen Sie eine gute Basis:

Achten Sie darauf,...

- ...viele Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen. Diese sind vor allem in Kaltwasserfischen wie Sardellen, Heringen, Makrelen oder Lachs und bestimmten Pflanzenölen (z.B. Weizenkeim-, Lein- oder Sojaöl) enthalten. Durch die mehrfach ungesättigten Fettsäuren entstehen Botenstoffe im Körper, die das Entzündungsgeschehen hemmen.
- ...den Körper ausreichend mit Vitamin E zu versorgen. Gute Lieferanten sind pflanzliche Öle, Nüsse und Samen.
- ...genügend Vitamin C über Obst und Gemüse aufzunehmen. Essen Sie das Gemüse am besten roh oder garen es bei hohen Temperaturen kurz an. Beim Kochen im Wasser wird Vitamin C inaktiviert und verliert sich im Kochwasser.
- ...bunt zu essen. Verzehren Sie täglich 5 Portionen (eine Portion entspricht in etwa einer handvoll) Obst und Gemüse unterschiedlicher Farben. So nehmen Sie möglichst viele Carotinoide – Vorstufe zum Vitamin A – auf.
- ...Ballaststoffe auf den Speiseplan zu setzen. Diese sorgen für eine gute Verdauung und tragen zur Cholesterinsenkung bei. Ballaststoffreich sind zum Beispiel Lebensmittel wie Haferkleie, Bohnen, Vollkornprodukte, Gemüse und Obst.
- ...ausreichend zu trinken. Pro Tag sollten Sie 1,5 – 2 Liter kalorienfreie oder -arme Getränke zu sich nehmen (z.B. Mineralwasser, Saftschorlen, Kräuter- und Früchtetees).

Ersetzen Sie...

- ...tierische Fette durch pflanzliche und greifen Sie zum Backen oder Braten beispielsweise eher auf Oliven- oder Rapsöl anstelle von Butter oder Schmalz zurück.
- ...Fleischmahlzeiten durch Fischmahlzeiten. Mindestens zweimal pro Woche sollte Fisch auf dem Speiseplan stehen. Denn aus der in Fleisch enthaltenen Arachidonsäure entstehen im Körper Entzündungsbotsstoffe, welche die Aktivität von Entzündungszellen steigern. Vorwiegend vegetarische Kost ist empfehlenswert.

Verzichten Sie auf...

- ...raffinierte Lebensmittel wie weißes Mehl, Zucker oder Alkohol.