

Multiple Sklerose durch gezielte Ernährung lindern

Dienstag, 27. Februar 2018, 18.30 bis 20.30 Uhr
NHK Zentrum Zürich
(Militärstrasse 90, 8004 Zürich; 2. Etage)



Welche Rolle spielt die Ernährung bei der Entstehung und dem Verlauf einer Multiplen Sklerose?

Sybille Binder, dipl. Ernährungsberaterin FH

Merkblatt Multiple Sklerose (MS)

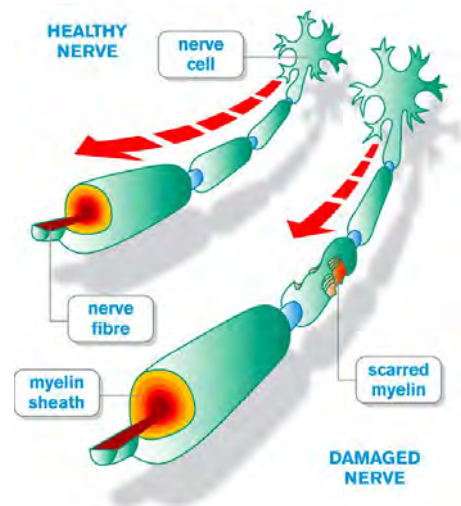
Definition MS

Die Multiple Sklerose (MS), ist eine chronisch-entzündliche Autoimmunkrankheit des zentralen Nervensystems (ZNS : Gehirn und Rückenmark). Neben Epilepsie ist MS die häufigste nervenbedingte (neurologische) Erkrankung. Sie tritt 3-4x häufiger bei Frauen auf und auch bei jungen Erwachsenen. In der Schweiz sind es ca. 400 Neuerkrankungen pro Jahr. „Mutipel“ bedeutet vielfältig/vielfach, Sklerose steht für krankhafte Veränderung von Gewebe.

Der Verlauf der Krankheit kann durch verschiedene Maßnahmen günstig beeinflusst werden. Entgegen der landläufigen Meinung führt die Multiple Sklerose nur sehr selten zu schweren Behinderungen. Je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser sind die Chancen für einen guten Verlauf. Die Einschränkung der Lebensqualität durch MS hängt entscheidend vom persönlichen Umgang mit der Krankheit ab.

Das Nervensystem und MS

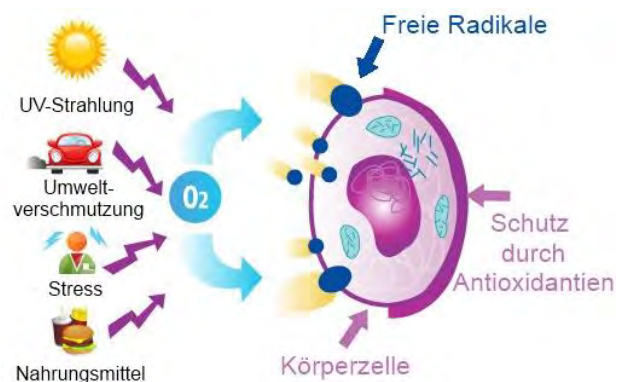
Die Nervenfasern sind von einer Fettschicht (Myelinscheide) umgeben (weisse Gehirnsubstanz, Bild: grün dargestellt). Diese ist notwendig, um eine optimale Reizleitung zu gewährleisten. Nur so können Informationen des gesamten Körpers über das Rückenmark ins Gehirn gelangen. Und nur so können Befehle des Gehirns bis zu unseren Muskeln und Organen kommen. Diese Myelinscheide wird bei MS-Patienten durch verschiedene Mechanismen angegriffen. Der Mechanismus ist vergleichbar mit einem schlecht isolierten Stromkabel, wodurch Stromverluste entstehen bis irgendwann das Signal gar nicht mehr zum Bestimmungsort kommt.



Mögliche Ursachen und Risikofaktoren von MS

Folgende Faktoren können besonders bei einer genetischen Veranlagung das Auftreten einer MS begünstigen und aufrechterhalten:

- Autoimmunprozesse (meist mit entgleistem Darm: bakterielle Fehlbesiedlung, „Leaky-Gut“)
- Oxidative / entzündliche Prozesse z.B. Rauchen/Passivrauchen, CO₂ – Belastung etc.
- Chronische Schwermetallbelastung durch Lebensmittel, Partikel in der Luft, Impfungen etc.
- Virale Infekte als Auslöser z.B. Epstein-Barr, HIV, Herpes-Virus Typ 6 etc.
- Störungen des Hormonhaushalts
- Chronische Stressbelastungen
- Fehl-und oder Mangelernährung
- Falsche Zubereitung von Lebensmitteln



Symptome

Die Symptome sind wie das Wort „multipel“ schon sagt vielfältig, da überall im Körper Nerven vorkommen. Sie treten schleichend oder in Schüben auf.

Versteckte Symptome

- Extreme Müdigkeit (Fatigue)
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Appetitlosigkeit
- Depression
- Kribbeln/Ameisenlaufen in Finger und Füssen, verminderte Berührung- und Schmerzempfindung

Funktionsstörungen

- Taube Arme, Beine, Hände, Füsse
- Feinmotorische Funktionsstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Schwere Glieder
- Sehstörungen: Trüber Blick bis zu kurzfristiger Erblindung, eingeschränktes Blickfeld (bei 1/3 der Personen zu Beginn)
- Sprechstörungen
- Blasenfunktionsstörungen (schlechtere Kontrolle)
- Magen-Darmfunktionsstörung (Paresen)
- Zittern (Tremor)
- Sexualektionsstörung

Schmerzen: in 80% der Fälle

Direkte Schmerzen

- Gesichtsschmerz wie ein Blitz sehr heftig, Gesichtsfeldausfälle
- Schmerz beim Kopfeigung Blitz bis in die Beine
- Fehlempfindung in Armen & Beinen z.B. Brennen in Armen und Beinen

Indirekte Schmerzen

- Verdauungsproblemen (Verstopfung durch Paresen, Spastik)
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Augenschmerzen



Verlauf:

1. *Schubförmig, remittierend*: keine Symptome zwischen den Schüben ein Schüben
2. *Sekundär chronisch progredient*: kontinuierliche Verschlechterung ohne Schübe
3. *Primär chronisch progredient*: keine Schübe, sehr langsame Symptomverschlechterung

Allgemeine Therapie-Empfehlungen

- Mahlzeitenverteilung dem Tagesrhythmus anpassen
- Abends eine leichtverdauliche Mahlzeit
- Säure-Basenhaushalt einstellen
- Entgiftung: regelmässig ausleiten (1 bis 2 mal pro Jahr)
- Nicht Total-Fasten sondern langsame Ausleitkuren über die Ernährung oder Pflanzen. evt. mit Teilfasten und/oder Colon Hydro den Darm reinigen.
- Darmsymbiose unterstützen evtl. mehrmonatige Darmsymbioselenkung
- Bewegung an der frischen Luft (Sport und Alltag) beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv z.B. Schwimmen, Radfahren, Walken in moderater Intensität
- Rauchen und grosse Mengen Alkohol meiden
- Kraniosakraltherapie

Ernährung bei MS

Bei Patienten mit einer schubförmig remittierenden MS (RR-MS) und sekundär progredienten MS ist die Ernährung und die Nahrungsergänzung oft ein erfolgreicher Weg.

Die Ernährung orientiert sich grundsätzlich an der LOGI-Pyramide antientzündlich.

Zubereitung: leichte Gar-Methoden und v.a. warme Mahlzeiten bevorzugen.

- Trinken:** mind. 2 Liter Wasser/ungesüsster Tee pro Tag.. Grüntee, Oolongtee, Matete. Kaffee evtl. auf max. 2-3 Tassen/Tag reduzieren. Alkohol evtl. reduzieren, wenn dann Rotwein bevorzugen (2dl/Tag an max. 3-4 Wochentagen). Smoothies: Faser- und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mikronährstoffe sehr gut verfügbar, wirkt positiv auf Darm sowie systemisch antientzündlich.
- Gemüse:** mind. 2x/Tag: Fenchel, Spinat allgemein grünes Blattgemüse (Chlorophyll und Magnesium antientzündlich), fermentiertes Gemüse z.B. Sauerkaut. Kohlgemüse v.a. Broccoli, Sprossen, Kürbis, Wurzelgemüse: Randen, Rettich, Karotten, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Petersilienwurzel. Auch Pilze und Algen einsetzen. Im Sommer regionale Tomaten.
- Früchte:** ca. 2 Portionen pro Tag: Saisonales Obst wie Apfel, Birnen, Trauben und verschiedene Beeren ungeschwefeltes Dörrobst (Feigen, Datteln, Pflaumen, Aprikosen). Regel für Früchte und Gemüse: täglich in unterschiedlichen Farben.
- Fette, Öle:** abwechselnd mind. 3 bis 4 EL/Tag: Raps-I, Hanf-, Lein-, Olivenöl
ca. 1 Hand voll/Tag: Nüsse/Samen/Kerne: Kürbiskerne, Hanfsamen, Mandeln, Baumnüsse, Cashewnüsse, Kokosnuss, Lein-und Floh-samen, Sesam, Chiasamen. Butter nur als Streichfett Meiden von gesättigten Fetten wie Wurstwaren, grosse Mengen Käse etc.
- Eiweiss:** Zu jeder Mahlzeit eine Eiweissquelle:
Je nach Konstitution 2-3x pro Woche qualitativ hochwertiges Fleisch (wenig rotes Fleisch), Geflügel und Fisch (v.a. fetter Fisch) und Eier
Quark, Joghurt, Kefir, wenig Käse, Feta (Milchprodukte aus Schaf-und Ziegenmilch bevorzugen). Hanfprotein, Erdnüsse, wenig Hülsenfrüchte: Linsen, rote und weisse Bohnen, Mungbohnen, Soja wenn fermentiert (z.B. Tofu) und Algen
- Stärke:** Kleine Mengen an glutenfreie Getreide z.B. Vollreis, Rohhirse, Amaranth, Quinoa, Kartoffeln, Süsskartoffeln, Mais, Hirse, Hülsenfrüchte in kleinen Mengen (gut gekocht mind. 10 min). Keine Gluten-freie Ersatzprodukte einbauen.
- Süsses:** Zu meiden: Süssgetränke, Fruchtsäfte, Fertigprodukte und Süssigkeiten
Zum Süssen kleine Mengen Honig/Agavendicksaft/Ahornsirup verwenden. Hohe Mengen an Fruchtzucker vermeiden (z.T. in Getränken, übermässig viel Obst)
- Gewürze*:** Curcuma mit schwarzem Pfeffer, Ingwer, Kümmel, Muskat, Paprika, Fenchel, Bockshornklee, Anis, Nelken, Süssholz, Lorbeer, Kardamom
- Kräuter*:** Oregano, Basilikum, Petersilie, Thymian, Salbei, Minze, Schnittlauch, Koriander
*Kräuter und Gewürze auch als Tee einsetzbar.
- Präbiotika:** Frühlingszwiebeln, Gemüsezwiebeln, Lauch, Schwarzwurzeln, Topinambur, Chicorée, Artischocken, Apfel, Karotte, Pastinaken. Schleimstoff-Pflanzen z.B. Leinsamen, Flohsamen, Okra, Lindenblüten, Hafer
- Probiotika:** angesäuerte Milchprodukte Joghurt, Sauermilch, Kefir, sauer eingelegtes Gemüse, vergorene Säfte z.B. Sauerkrautsaft, Suser, Brottrunk, Rechtsregulat

Mikronährstoffe

Die Abdeckung folgender Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, Fettsäuren, Aminosäuren) sollte beachtet und allenfalls mit Präparaten ergänzt werden.

- Vitamin D3 / Sonnenlichtexposition
- Omega3-Fettsäuren im richtigen Verhältnis zu Omega 6 Fettsäuren (siehe Pflanzenölempfehlungen) bzw. direkt langkettige Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA mit fettem Fisch (1-2x pro Woche) oder Präparaten zuführen
- Vitamin B-Komplex v.A. B6, B9, B12
- Magnesium (v.A. bei Spastik)
- Antioxidantien: Vitamin C, E, Selen, Zink, Mangan
 - ⇒ Alpha-Liponsäure: Reduktion entzündlicher Schäden & schwermetallausleitend
 - ⇒ S-Acetyl Glutathion Reduktion entzündlicher Schäden & schwermetallausleitend

Grundsätzlich gilt

Es kann sinnvoll sein, die einzelnen Symptome der Krankheit genauer zu betrachten und gezielt zu therapieren, diese sollten alle mit einer Fachperson besprochen werden. Im Anfangsstadium ist es möglich eine MS nur komplementär zu behandeln. Ist der Verlauf aggressiv und schnell sind schulmedizinische Therapien unumgänglich. Die Kombination beider Ansätze ist ideal.

Folgende Parameter könnten Laboranalytisch überprüft werden:

Vitamin-D-Status, Schwermetall-Screening z.B. via Urin, oxidativer Stress (Glutathionperoxidase, Superoxiddismutase), CRP und Zytokine, Homocystein, Nahrungsmittelintoleranzen, Stuhlanalytik.

Individuelle Empfehlungen/Ziele

Literaturverzeichnis

Bierbach, E. (2009). *Naturheilpraxis Heute* (Bd. 4). München: Urban & Fischer GmbH.

Burgerstein, L. (2012). *Handbuch Nährstoffe* (Bd. 12). Stuttgart: TRIAS.

Werbach, M. R. (2001). *Nutriologische Medizin* (Bd. 2). Weil der Stadt: Hädecke Verlag.

Schweizerische Multiple Sklerose-Gesellschaft: <https://www.multiplesklerose.ch>

Grüner Dip

Zutaten 4 Personen

50g Jungspinat
1 Esslöffel Oregano
1 Bund Petersilie
1 Zucchini
½ Apfel
½ Zwiebel

2 EL Olivenöl
2 EL Hanföl
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Paprika
1 Teelöffel Chili
Ca. 50ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und alles gut mixen

Zum Dippen eignen sich Reiswaffeln oder Reiscracker



Nüsse geröstet

Gewünschte Menge Baumnuss, Pecannuss,
Pinienkernen, Kürbiskernen, Macadamia

1 EL Olivenöl
2 TL Paprika
3 TL Currypulver
Bei Bedarf 1 TL Salz

Zubereitung

Ofen auf 180°C Umluft aufheizen

Nüsse auf 180°C Umluft während 15-20min backen



