

Antientzündliche Ernährung bei Multipler Sklerose (MS)

Antientzündliche Ernährung bezieht sich auf eine Ernährungsweise, die darauf abzielt, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Einige Bestandteile in Nahrungsmitteln können die entzündlichen Prozesse bei MS beeinflussen und haben einen besonderen Stellenwert bei der Erkrankung. Eine antientzündliche Ernährung zeichnet sich aus durch:

- Viel Obst und Gemüse
- Verwendung gesunder Fette
- reichlich Vollkornprodukte
- Meiden von hochverarbeiteten Lebensmitteln

Was passiert bei einer Entzündung im Körper?

Entzündungen sind eine natürliche Reaktion des Immunsystems auf Verletzungen oder Infektionen. Bei einer Entzündung werden Immunzellen aktiviert, die entzündungsfördernde Stoffe freisetzen. Dies kann zu Rötung, Schwellung und Schmerzen führen. Bei chronischen Entzündungen, wie sie bei MS vorkommen, greift das Immunsystem fälschlicherweise gesunde Zellen an, was zu weiteren Schäden im Nervensystem führt.

Spezielle Ernährungskonzepte

MS ist durch Ernährung nicht heilbar, jedoch gibt es mehrere Ansätze, die zur Besserung der Symptome beitragen können. Dazu zählen die Frischkost nach Bircher-Benner, die Eiweißernährung nach Budwig, die Mittelmehrdiät sowie verschiedene Formen des Fastens.

Frischkost nach Bircher-Benner:

Die Frischkost nach Bircher-Benner basiert auf dem Konzept einer natürlichen, vollwertigen und weitgehend unverarbeiteten Ernährung mit einem hohen Anteil an rohen Lebensmitteln. Die wichtigsten Kennzeichen sind:

- **Hoher Rohkostanteil:** Frisches Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Keimlinge stehen im Mittelpunkt.
- **Vollwertige Ernährung:** Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel, Weißmehlprodukte und raffinierten Zucker.
- **Hoher Ballaststoffgehalt:** Fördert die Verdauung und unterstützt eine gesunde Darmflora.
- **Pflanzenbasierte Lebensmittel:** Hauptsächlich pflanzliche Kost mit geringem Anteil tierischer Produkte wie Milch oder Honig.
- **Schonende Zubereitung:** Nahrungsmittel sollen möglichst naturbelassen bleiben, um ihre Nährstoffe zu erhalten.

Ziel ist eine gesunde, entzündungshemmende Ernährung, die den Organismus stärkt und Selbstheilungskräfte aktiviert.

Öl-Eiweiß-Ernährung nach Budwig

Entwickelt von der Biochemikerin Johanna Budwig (1908-2003). Bei diesem Konzept spielen naturbelassene Lebensmittel und hochwertige Öle die Hauptrolle und konzentriert sich auf den bevorzugten Verzehr von Leinsamen, kaltgepresstem Leinöl, Quark und Hüttenkäse. Quark und Hüttenkäse enthalten schwefelhaltige Aminosäuren, die Fettsäuren besser löslich machen. Dadurch werden diese besser vom Körper aufgenommen. Diese Ernährungsform erhält ihre entzündungshemmende Wirkung durch einen hohen Anteil an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl.

Mittelmeerdät

Hierbei handelt es sich eigentlich nicht um eine Diät im klassischen Sinn, sondern um die traditionelle Ernährungsform im Mittelmeerraum. Diese zeichnet sich aus durch den Verzehr von Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, frischem Obst und die Nutzung von Olivenöl bei der Zubereitung. Ergänzt wird durch frischen Fisch und wenig Fleisch. Die Mittelmeerdät gilt als eine der gesündesten Ernährungskonzepte. Sie enthält einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, ausreichend Ballaststoffe, gesunde ungesättigte Fettsäuren und natürlich viele Vitamine und Mineralstoffe.

Fasten

Es gibt verschiedene Formen des Fastens. Vom Heilfasten bis zum Intervallfasten wird ihm positive Effekte u.a. auch bei chronischen entzündlichen Erkrankungen zugeschrieben. Fasten dient dabei als eine Art Aufräumprogramm für unseren Körper und hat positive Effekte auf unseren Stoffwechsel.

Darm gesund – Mensch gesund

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung und Nährstoffaufnahme verantwortlich, sondern spielt auch eine zentrale Rolle im Immunsystem. Etwa 70 % der Immunzellen befinden sich im Darm, wo sie durch die Darmflora (Mikrobiom) beeinflusst werden. Eine ausgewogene Darmflora kann entzündungsfördernde Prozesse hemmen und das Immunsystem regulieren. Ungünstige Ernährungsgewohnheiten können jedoch die Darmbarriere schwächen und entzündliche Prozesse fördern.

Die Darmbarriere: Funktion und Auswirkungen bei Schädigung

Eine intakte Darmbarriere schützt den Körper vor schädlichen Substanzen und reguliert die Aufnahme von Nährstoffen. Sie besteht aus einer dichten Zellschicht, Schleimstoffen und nützlichen Bakterien, die gemeinsam verhindern, dass Krankheitserreger oder Giftstoffe in den Blutkreislauf gelangen. Wird die Darmbarriere durch ungesunde Ernährung, Stress oder Umweltfaktoren geschädigt, kann es zu einem sogenannten "Leaky Gut" (durchlässiger Darm) kommen. Dabei gelangen unverdaute Nahrungsbestandteile, Toxine und Mikroben in den Blutkreislauf, was das Immunsystem aktiviert und chronische Entzündungen fördern kann. Dies wird mit verschiedenen Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen, Allergien und Stoffwechselstörungen in Verbindung gebracht.

Eine antientzündliche Ernährung kann durch die Stabilisierung der Darmbarriere und die Förderung einer gesunden Darmflora helfen, diese negativen Effekte zu reduzieren.

Wirkmechanismen antientzündlicher Nährstoffe

1. Omega-3-Fettsäuren

- Wirkung: Hemmen entzündungsfördernde Botenstoffe (z. B. Prostaglandine, Leukotriene) und fördern entzündungshemmende Mediatoren (Resolvine, Protectine).
- Quellen: Fettfische (Lachs, Makrele, Hering), Leinöl, Chiasamen, Walnüsse.

2. Antioxidantien

- Wirkung: Neutralisieren freie Radikale, die Zellschäden und Entzündungen verursachen können.
- Quellen: Beeren, grünes Blattgemüse, Nüsse, Kurkuma, Ingwer.

3. Polyphenole

- Wirkung: Wirken entzündungshemmend, indem sie Signalwege im Immunsystem modulieren.
- Quellen: Grüner Tee, dunkle Schokolade, rote Trauben, Olivenöl.

4. Ballaststoffe

- Wirkung: Fördern eine gesunde Darmflora und die Produktion kurzkettiger Fettsäuren (z. B. Butyrat), die entzündungshemmend wirken.
- Quellen: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Leinsamen.

5. Vitamin D

- Wirkung: Reguliert das Immunsystem und hemmt überschießende Entzündungsreaktionen.
- Quellen: Sonneneinstrahlung, fettreicher Fisch, Eier, angereicherte Lebensmittel.

Nachgefragt: Milch und Milchprodukte

Kuchmilch und daraus hergestellte Produkte werden immer wieder als schlecht bei Multipler Sklerose benannt. Zum einen enthält Milch wie andere tierische Lebensmittel gesättigte Fettsäuren sowie die entzündungsfördernde Fettsäure Arachidonsäure. Zum anderen gerät das enthaltene Milcheiweiß Alpha-S1-Kasein in die Kritik. Dem liegt eine Studie aus dem Jahr 2022 zugrunde, bei der Mäuse mit einer MS-ähnlichen Erkrankung bei isolierter Gabe von Kasein mit einem Wirkverstärker mit einer erhöhten Entzündungsaktivität gegen die Isolierschicht der Nervenfasern reagierten. Daraus ziehen die Forschenden den Schluß, dass das auch bei Menschen mit MS mit einer Milchunverträglichkeit sein könnte. Ein gesichertes Studienergebnis, das Rückschlüsse auf den Mensch zulässt, gibt es allerdings nicht. Aus diesem Grund ist nicht grundsätzlich vom Verzehr von Milchprodukten abzuraten, es sei denn, man stellt fest, dass einem Milch oder

Milchprodukte nicht gut bekommen. Ansonsten sollte man auf die Menge und den Fettgehalt der Milch/Milchprodukte achten. Das heißt: Milch und Milchprodukte aus Weidetierhaltung oder biologischer Erzeugung bevorzugen und auf fettarme Produkte zurückgreifen. Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen sowie Fruchtbuttermilch vermeiden.