



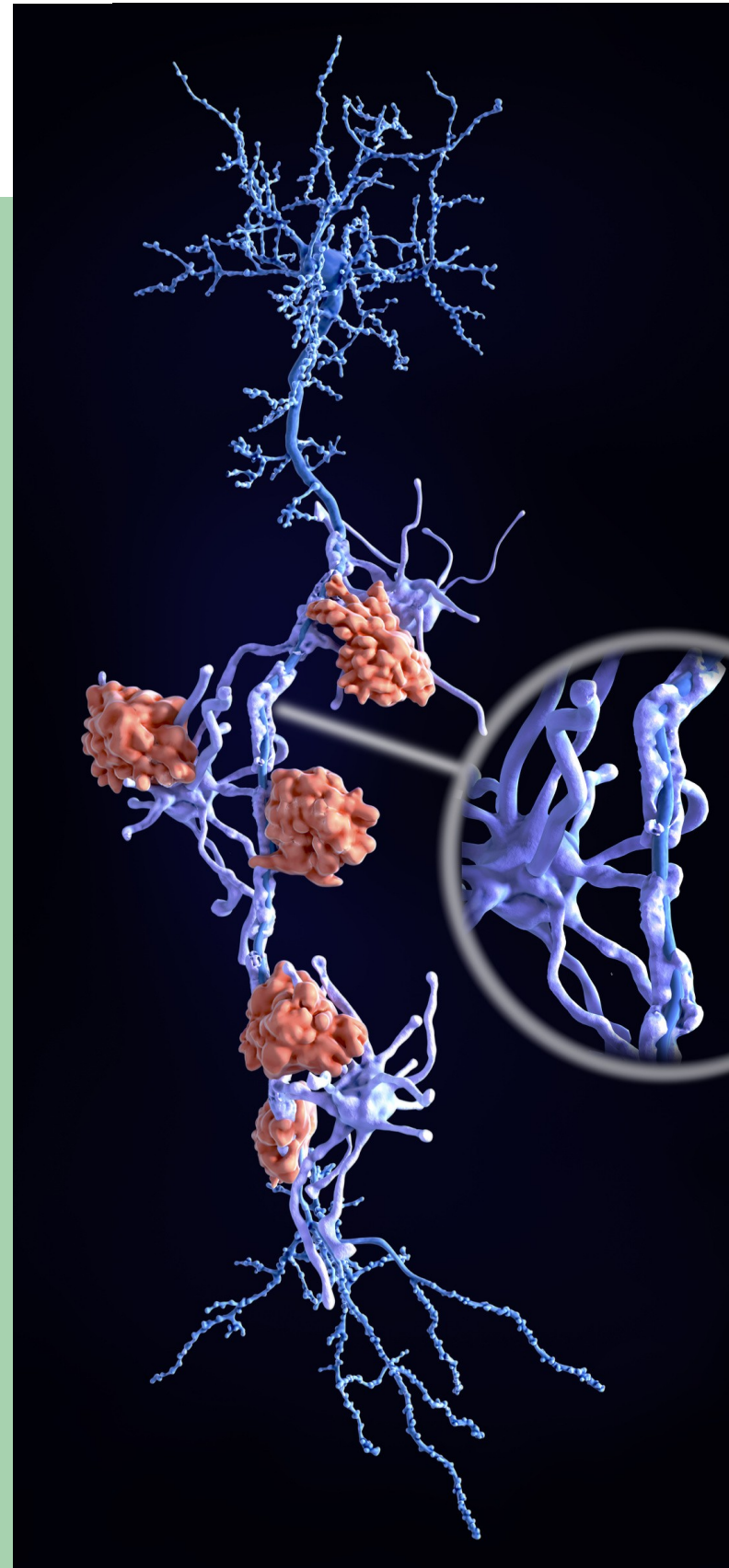
Antientzündliche Ernährung bei Multipler Sklerose

Wie Ernährung helfen kann





Einfluss der Ernährung auf MS



**Multiple Sklerose:
Chronische Erkrankung des zentralen
Nervensystems, die durch Entzündungen
und Schädigungen der Myelinschicht der
Nerven gekennzeichnet ist.**

**Bestimmte Nahrungsmittelbestandteile
können entzündliche Prozesse und
somit den Verlauf der Erkrankung
beeinflussen.**



Was passiert bei einer Entzündung im Körper?

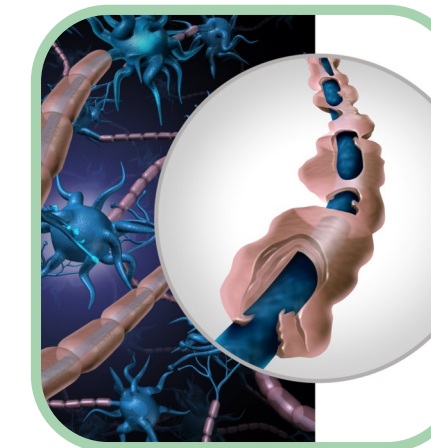
- **Körper reagiert auf Infektionen, Verletzungen des Gewebes oder schädliche Substanzen**
- **fünf typische Merkmalen: Erwärmung, Rötung, Schwellung, Schmerzen und Funktionsverlust**



Entzündungen sind eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers.



Akute Entzündungen: kurzfristige Reaktion des Körpers auf Verletzungen



Chronische Entzündungen: dauerhaft fehlgeleitete Immunantwort des Körpers



SPEZIELLE ERNÄHRUNGSKONZEPTE



Frischkost nach Bircher-Benner



Öl-Eiweiß-Ernährung nach Budwig



Mittelmeerdiät

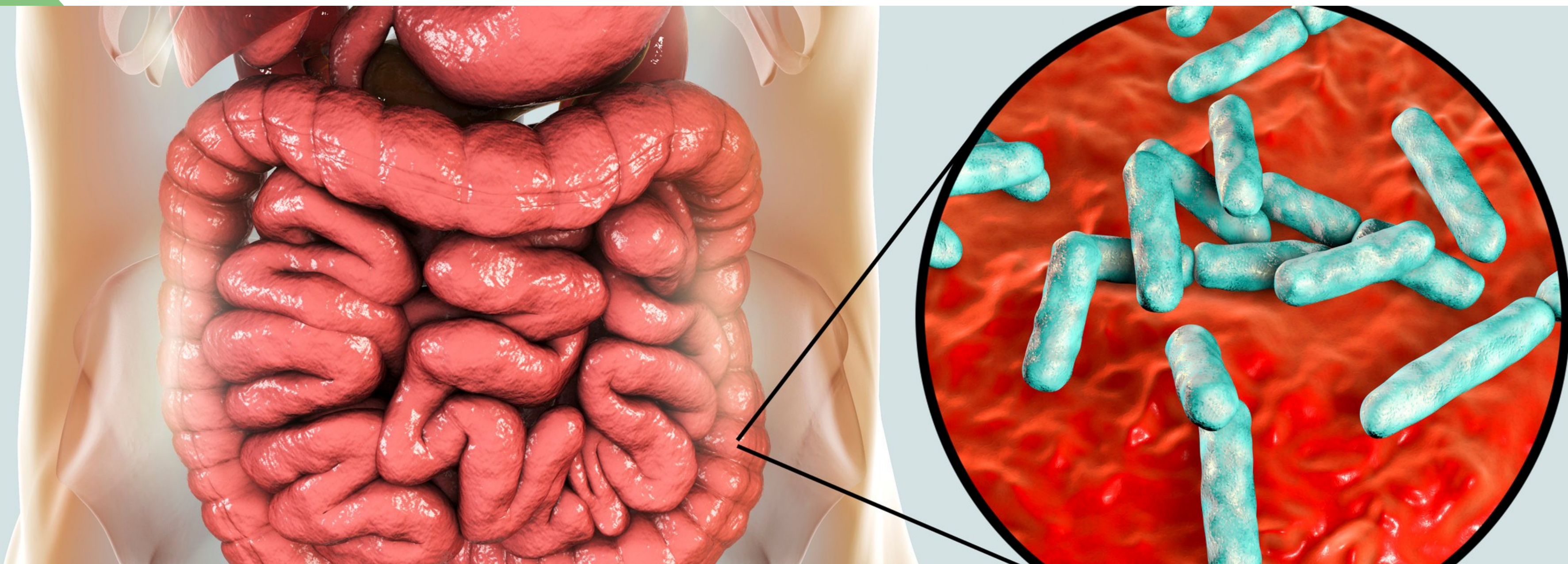


Fasten - verschiedene Formen





Darm gesund - Mensch gesund





FAKTEN ÜBER DEN DARM

Oberfläche: ca. 400 m²

Länge: 6 - 8 Meter

100 Billionen Bakterien

500- 1000 Bakterienarten

100 Mio Nervenzellen

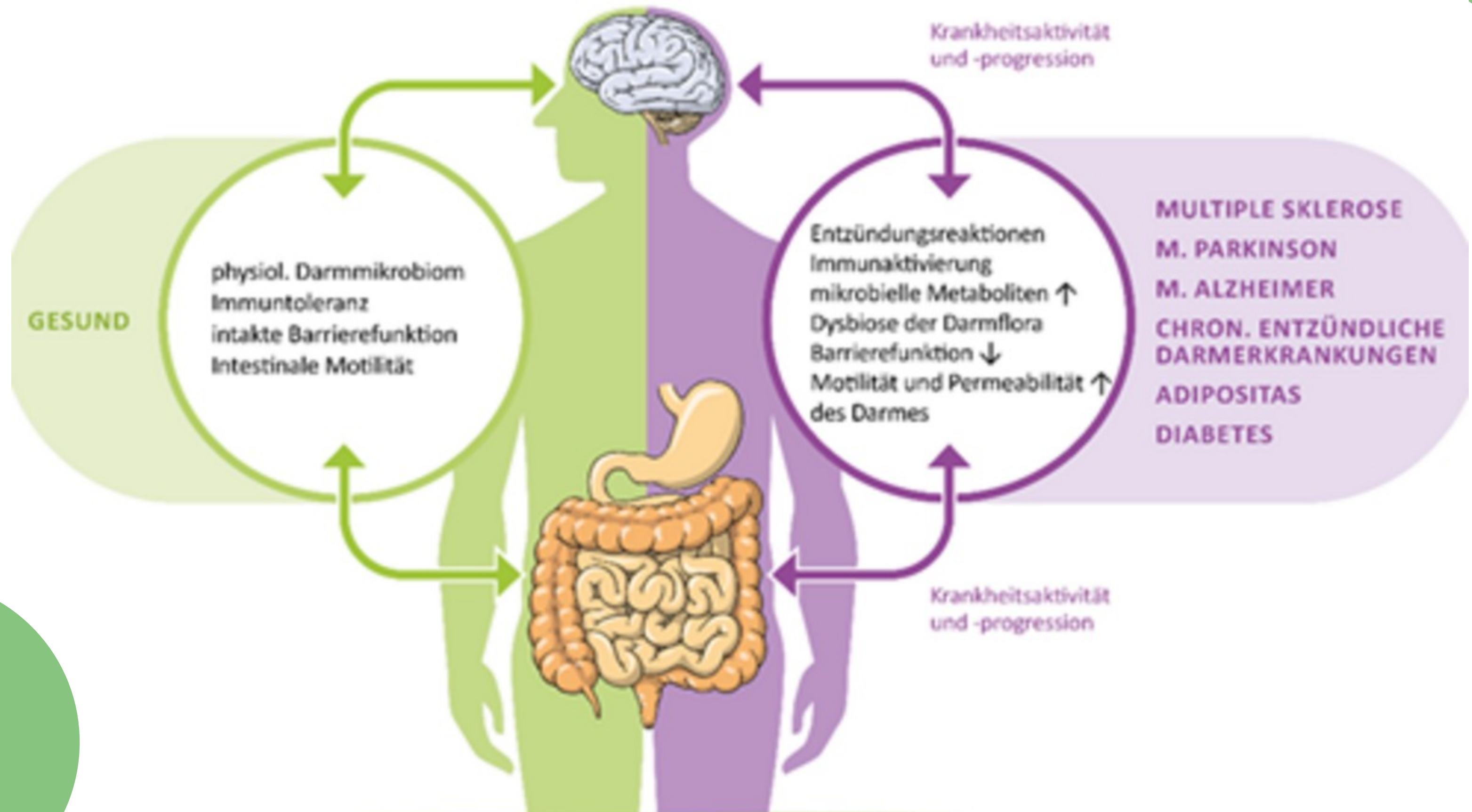
70 - 80% der Immunzellen

Bildungsort von Vitaminen und Nährstoffen



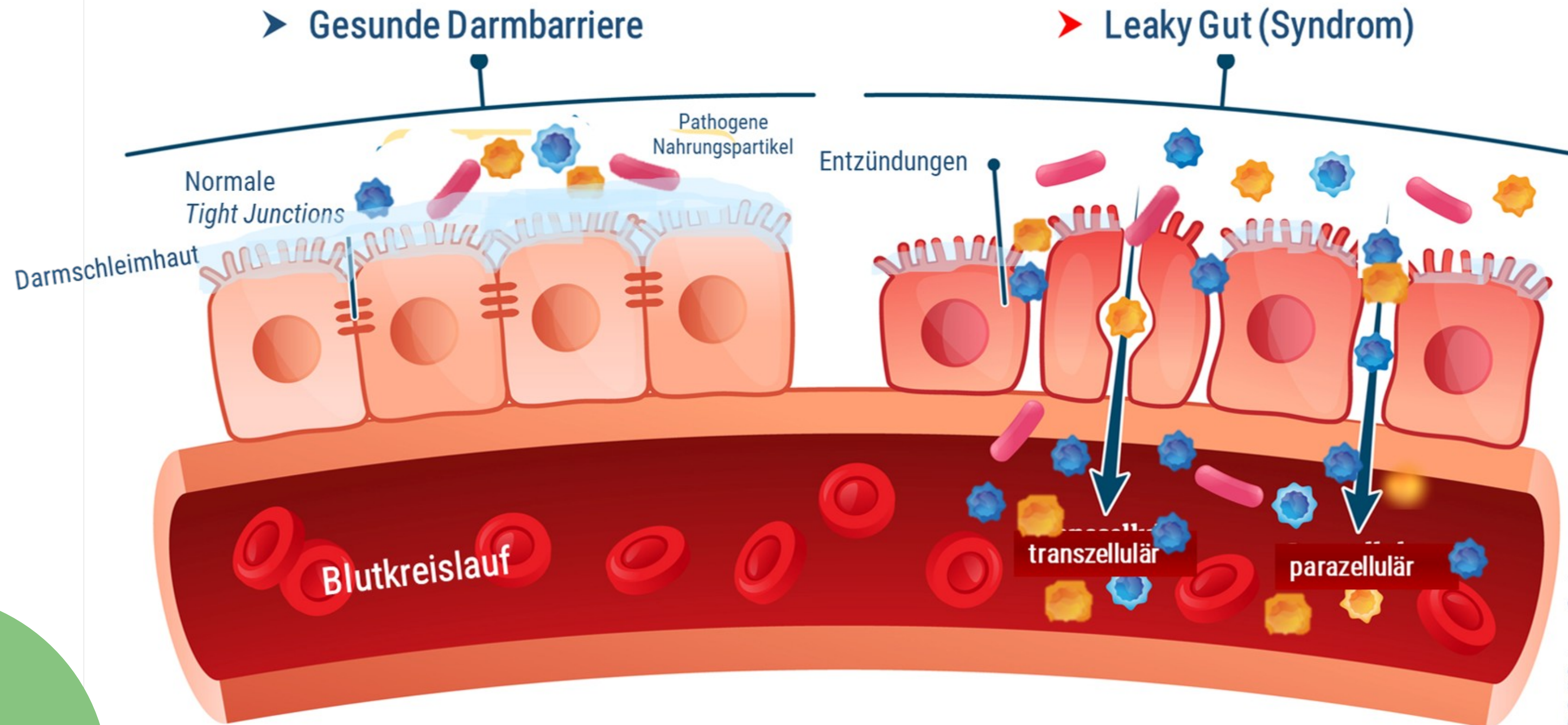


Darm und Immunsystem





Gestörte Darmbarriere (Leaky Gut)





WICHTIGE NÄHRSTOFFE ANTIENTZÜNDLICHER ERNÄHRUNG

Gesunde Fette (Omega-3-FS)

Antioxidantien

Polyphenole


Vitamin D

Ballaststoffe





NÄHRSTOFFE UND IHRE QUELLEN

 **Omega -3-Fettsäuren**

Lachs, Walnüsse, Leinsamen

 **Antioxidantien**

Blaubeeren, Spinat, Kurkuma

 **Polyphenole**

Grüner Tee, Olivenöl, dunkle Schokolade

 **Vitamin D**

Fisch, Eigelb, Sonne

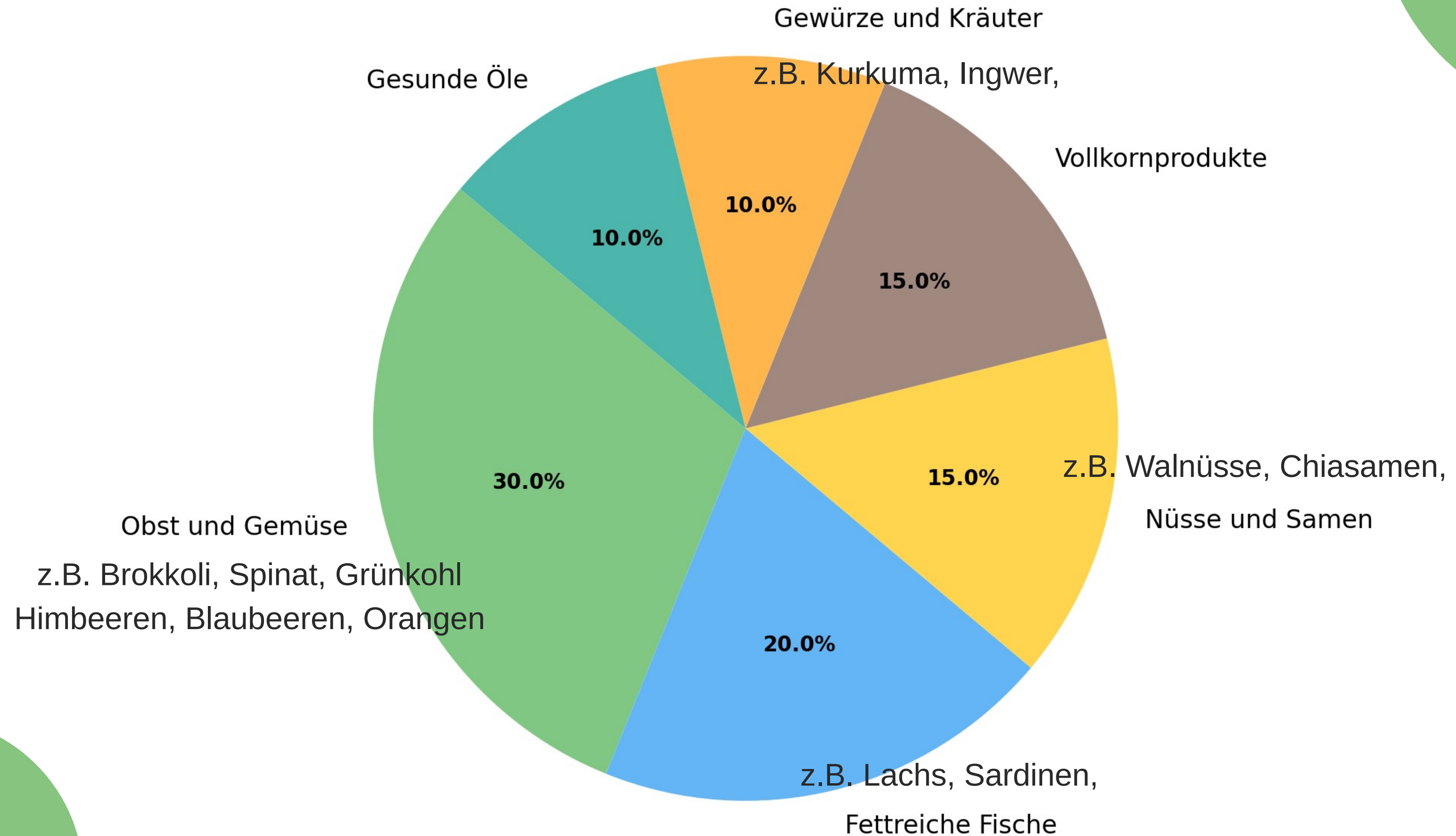
 **Ballaststoffe**

Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte





ANTIENTZÜNDLICHE LEBENSMITTEL





Was sollte man vermeiden?

- **Zuckerhaltige Getränke (z. B. Limonaden)**
- **Verarbeitetes Fleisch (z. B. Würstchen, Speck)**
- **Transfette (z. B. in Margarine, Fast Food).**
- **Weißmehlprodukte (z. B. Weißbrot, Kekse).**



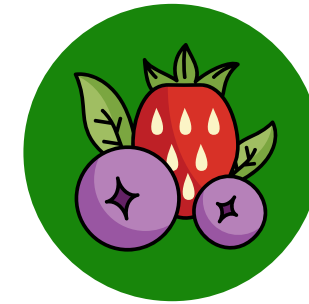


Wie funktioniert antientzündliche Ernährung?



Omega-3 Fettsäuren

hemmen entzündungsfördernde
Enzyme



Polyphenole

aus grünem Tee und Beeren
reduzieren oxidative Stressmarker



Ballaststoffe

fördern eine gesunde Darmflora,
die Entzündungen reduziert



Antioxidantien

schützen unsere Zellen vor freien
Radikalen und verhindern
oxidativen Stress



Entzündungshemmend Essen - Ganz praktisch

- **Saisonal und regional kaufen**
- **Zutatenliste beachten**
- **Reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Pseudogetreide und Frischkost**
- **Kohlenhydrate in Maßen**
- **Verwendung von Ölen, die reich an Omega-3-FS sind**
- **Schonend garen**
- **Wenig bis keine stark verarbeiteten Lebensmittel**
- **Tierische Lebensmittel weitestgehend reduzieren**
- **Reichlich Ballaststoffe**
- **Nutzung von fermentierten Lebensmitteln**