

360°
Services rund um die MS.

MS und Ernährung



Multiple Sklerose (MS) und Ernährung



Körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung und das passende Körpergewicht sind der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Das gilt für uns alle.

Eine gesunde Lebensweise kann dir helfen, dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

Diese Broschüre enthält Tipps zur gesunden Ernährung für Menschen mit MS. Professionellen Rat können dir auch Ernährungsberater und das MS Service-Center geben.

Hinweis: Die Patientenservices von Biogen sind individuell und persönlich. Entsprechend wählen wir in unserer Kommunikation mit Menschen mit MS die persönliche Ansprache in „Du-Form“.

MS und Ernährung

Was gibt es bei MS bei der Ernährung zu beachten?

Nahrung ist der Treibstoff für unseren Körper. Sie gibt uns Energie. Generell gelten für alle Menschen die gleichen grundlegenden Ernährungsempfehlungen.

Menschen mit MS müssen keine besondere Ernährungsweise einhalten. Die vielfach beworbenen speziellen „MS-Diäten“ führen häufig zu Verunsicherungen. Am besten ist eine ausgewogene Ernährungsweise, die deinen Bedürfnissen entgegenkommt.

Wie kann sich die Ernährung auf die MS auswirken?

Eine Ernährungsumstellung kann die MS weder heilen noch ihr Fortschreiten verlangsamen. Eine gesündere Ernährung kann jedoch dein Wohlbefinden steigern und dir helfen, mit bestimmten MS-Symptomen besser zurechtzukommen.

Am besten ist eine ausgewogene Ernährung, die Vitamine, Nährstoffe und Kalorien in einem Umfang bereitstellt, der deinen Bedürfnissen in puncto Energie

„Als ich erfahren habe, dass ich MS habe, hat das meine Einstellung zur Ernährung grundlegend verändert. Heute betrachte ich Essen als Teil meiner Therapie und als wichtiges Element für mein Wohlbefinden. Gesunde und frische Vollwertkost gibt meinem Körper Energie, verbessert mein Körpergefühl und hilft mir, mit manchen Symptomen klarzukommen, beispielsweise mit der Fatigue oder mit Konzentrationsproblemen.“

Anna M.



und Fitness gerecht wird. Was eine ausgewogene Ernährung ausmacht, erfährst du in den folgenden Kapiteln.

Können bestimmte Lebensmittel MS-Symptome auslösen?

Jeder Patient ist anders, daher ist es wichtig, dass du deinen Körper beobachtest und gut kennlernst. Achte darauf, ob es Lebensmittel gibt, die bei dir MS-Symptome auslösen oder verstärken. Welche das sind, kann von

Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Vielleicht stellst du aber auch gar keine Auffälligkeiten fest.



GUT ZU WISSEN

Eine schlechte Ernährungsweise kann möglicherweise MS-Symptome verstärken. Dies gilt beispielsweise für Fatigue, Muskelschwäche oder Verdauungsprobleme.

Gesunde Ernährung

Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung sollte Lebensmittel aus unterschiedlichen Gruppen beinhalten. Auf manche Lebensmittelgruppen solltest du dabei – aufgrund ihrer Nährstoffe – stärker zurückgreifen als auf andere. Versuche das angegebene Verhältnis über den Tag zu erreichen.



Obst und Gemüse

- Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen
- Empfohlener Tageskonsum: 2 x Obst und 3 x Gemüse
- Obst möglichst frisch und mit Schale



Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel (Kartoffeln, Brot, Reis, Nudeln)

- Gute Energiequelle
- Ballaststoffreiche Vollkornvarianten sind vorzuziehen
- Süßes Gebäck meiden



Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse) bzw. entsprechende Alternativen

- Reich an Kalzium, Eiweiß und bestimmten Vitaminen
- Fett- und zuckerreduzierte Varianten sind vorzuziehen
- Vegane Alternativen sind Produkte aus Soja oder Nüssen



Fleisch, Fisch, Eier

- Reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen
- Bis zu 300–600 g fettarmes Fleisch und fettarme Wurst pro Woche
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) sind fettarm und ballaststoffreich und eine gute Alternative



Die Größe der Segmente entspricht der Menge der Lebensmittel, die du täglich zu dir nehmen solltest.



Öle und Fette (zum Kochen und Braten oder als Aufstrich)

- Energiereich, nur in geringem Umfang zuführen
- Naturbelassene Fette gesünder als verarbeitete
- Pflanzliche Öle und Fette bevorzugen

Snacks (Schokolade, Kekse, Softdrinks, Chips)

- Reich an Fett, Salz und Zucker
- Nährstoffarm, selten und in kleinen Mengen essen



Getränke

Täglich rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee

Wie kann ich mich gesund ernähren?

Vermeide stark verarbeitete Nahrungsmittel (z. B. Fertiggerichte), insbesondere dann wenn sie reich an gesättigten („ungesunden“) Fettsäuren und raffiniertem Zucker sind. Dies gilt beispielsweise für Gebratenes oder abgepackte Backwaren.

Wähle die gesünderen Optionen:

- Entscheide dich, wann immer möglich, für leicht verdauliche, nahrhafte Nahrungsmittel: lieber Salat als Pommes Frites, lieber verdünnte Fruchtsäfte oder Mineralwasser als Softdrinks oder koffeinhaltige Getränke.
- Wähle z. B. im Restaurant gegrillte anstelle von gebratenen oder frittierten Speisen und salze dein Essen nicht nach. Als Snacks für unterwegs eignen sich Vollkornkräcker, Reiswaffeln, Obst und Nüsse.
- Ungesättigte Fettsäuren sind besser als gesättigte Fettsäuren oder gehärtete Fette wie Butter oder Margarine. Ungesättigte Fettsäuren finden sich in fettem Fisch, nativem Olivenöl, Avocados, Nüssen oder Samen. Nahrungsmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren oder Transfettsäuren sind, solltest du meiden, beispielsweise verarbeitetes Fleisch oder frittiertes Fastfood.





GUT ZU WISSEN

Eine gesunde Ernährung zeichnet sich aus durch viel Obst, Gemüse, mageres Fleisch, gesunde Fette und viele Ballaststoffe (z. B. aus Vollkornprodukten). Trotzdem ist ein Snack dann und wann auch in Ordnung.



DENK DRAN

- Die Kalorienzufuhr sollte so bemessen sein, dass dein Körper ausreichend Energie erhält und gleichzeitig dein Körpergewicht in einem gesunden Rahmen bleibt.
- Manche Gerichte, wie Aufläufe oder Sandwiches, enthalten oft Lebensmittel aus verschiedenen Lebensmittelgruppen.



Ernährung und dein Körper

Wie halte ich ein gesundes Körpergewicht?

Zur Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts ist es wichtig, die Nahrungszufuhr in Einklang mit der körperlichen Aktivität zu halten.

- Hast du eine Tendenz zu Untergewicht, solltest du über den Tag verteilt mehrere kleine, regelmäßige Mahlzeiten zu dir nehmen, vor dem Essen eine Pause machen und auf nahrhafte Zwischenmahlzeiten wie Joghurt, Nüsse und Obst zurückgreifen.
 - Bei Übergewicht solltest du versuchen, das Körpergewicht zu reduzieren: durch kleinere Portionen und weniger Süßes. Das ist gut für dein Wohlbefinden und deine Bewegung. Zudem kann jedes Kilo zuviel die MS-Fatigue verstärken.
- Auch regelmäßige Bewegung kann zu einem gesunden Körpergewicht beitragen – mehr dazu findest du in der Broschüre „MS und Bewegung“.

Gibt es Lebensmittel, die gegen die Entzündung helfen?

Entzündungsprozesse sind von großer Bedeutung bei MS, da sie mit dem Fortschreiten der Erkrankung und den MS-Symptomen in Zusammenhang stehen. Zwar gibt es keine belastbaren Belege dafür, dass eine bestimmte Ernährungsweise das Fortschreiten der MS verzögern oder Schübe verhindern kann, doch können manche Nährstoffe das Entzündungsgeschehen negativ oder positiv beeinflussen.

Ungesunde Fette und viel Salz gelten als schlecht für das Herz-Kreislauf-System und können sich negativ auf Entzündungsprozesse auswirken – ebenso wie gesüßte und stark verarbeitete Lebensmittel (z. B. Fertiggerichte).

Obst und Gemüse, naturbelassene Fette und ballaststoffreiche Nahrungsmittel können auf natürliche Weise entzündungswirksam wirken. Diese Lebensmittel solltest du daher so oft wie möglich auf den Speiseplan setzen.



Gibt es Lebensmittel, die die Gehirnfunktion verbessern können?

MS-Symptome können auch den Geist und das Denken beeinträchtigen. So können z. B. Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisprobleme auftreten.

Manche Lebensmittel – sogenannte „Brainfoods“ – können die Denkleistung verbessern. Zwar können solche Brainfoods die MS-bedingten Veränderungen im Gehirn nicht verhindern, doch enthalten sie zahlreiche „gehirnfreundliche“ Nährstoffe wie Vitamin K oder natürliche Fette.

Als beste Brainfoods gelten grünes Blattgemüse, fetter Fisch, Beeren und Nüsse.

„Die Ernährungsumstellung und das gesündere Essen haben bei mir eine Liebe zum Kochen geweckt, von der ich gar nicht wusste, dass ich sie habe. Ich experimentiere nun öfter mal mit neuen Lebensmitteln und koche gerne für meine Liebsten. Das ist auch gleichzeitig Balsam für meine Seele.“

Anna M.

Wie wirkt sich Vitamin D bei MS aus?

Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium aufzunehmen und in die Knochen einzubauen. Außerdem hat Vitamin D möglicherweise positive Wirkungen auf das Immunsystem. Eine ausreichende Vitamin D-Zufuhr ist daher sehr wichtig.

Untersuchungen haben gezeigt, dass bei MS ein niedriger Vitamin D-Spiegel im Körper mit einer höheren Schubwahrscheinlichkeit und einer Verschlechterung bei den Behinderungen einhergeht.

Woher bekomme ich Vitamin D?

Die wichtigste Quelle für Vitamin D ist das Sonnenlicht. Allerdings sind MS-Patienten manchmal empfindlich gegenüber Hitze und damit auch gegenüber direkter Sonneneinstrahlung.

Vitamin D findet sich aber auch in verschiedenen Nahrungsmitteln, z. B. in fettem Fisch und in Eigelb. Bei manchen Lebensmitteln wird gelegentlich auch Vitamin D zugesetzt, z. B. bei Haferflocken.

Es kann jedoch schwer sein, den Vitamin D-Bedarf ausschließlich aus der Nahrung zu decken. Deshalb nehmen manche Menschen Vitamin D-haltige Nahrungsergänzungsmittel ein.



DENK DRAN

Sprich deinen Arzt an, ob es Sinn macht, die Vitamin D-Spiegel zu messen. Ebenso ob eine zusätzliche Einnahme von Vitaminpräparaten Sinn macht.

Welchen Einfluss hat Alkohol auf meine MS?

Alkohol sollte nur in Maßen getrunken werden. Vergewissere dich bei deinem Arzt, dass keines deiner Medikamente durch Alkohol beeinflusst wird.

Zubereiten von Mahlzeiten

Gibt es Tipps, die das Zubereiten von Mahlzeiten vereinfachen?

Möglicherweise benötigst du mehr Zeit bei der Planung und Durchführung von Einkäufen und beim Kochen. Hier ein paar Tipps, wie du dir das Leben leichter machst:



Nutze Lebensmittel-Lieferdienste.



Koche nach einfachen, gesunden Rezepten mit wenigen Zutaten.



Suche dir alle Zutaten zusammen, bevor du anfängst.



Nutze das Tiefkühlfach für frische Zutaten, Reste und Vorgekochtes.



DEINE APP. In der Cleo App findest du eine Vielzahl leckerer Rezepte für gesundes Essen.





GUT ZU WISSEN

Kochen, Rösten oder Schongaren sind besser als Braten und Frittieren, da weniger Fett benötigt wird.

Wie kann ich meine Küche anpassen, um mir das Kochen zu erleichtern?

Du könntest dir überlegen, ein paar Veränderungen in deiner Küche vorzunehmen, um sie sicherer zu machen und dir das Zubereiten der Mahlzeiten zu erleichtern. Hier ein paar wertvolle Tipps:



Statte deine Küche mit nützlichen Utensilien aus, z. B. mit einer Küchenmaschine. So wird Zubereitungszeit eingespart. Auch eine Mikrowelle ist hilfreich.



Behalte den Überblick und bewahre alles an leicht zugänglichen Orten auf. Dann behältst du beim Kochen die Übersicht.



Sorge für eine kühle Zimmertemperatur in der Küche, indem du das Fenster öffnest oder benutze einen Ventilator, damit dir beim Kochen nicht zu warm wird.



Setze dich nach Möglichkeit beim Zubereiten der Mahlzeiten hin.



TIPP

Wenn es dir schwerfällt, alleine zu kochen, frage Freunde oder Familienmitglieder, ob sie mit dir kochen möchten.

Nützliche Tipps für gesundes Essen

Welche Tipps für gesundes Essen bei MS gibt es?



Iss regelmäßig

- Nimm ausgewogene, gesunde Mahlzeiten zu dir und verteile sie über den Tag.
- Vermeide lange Pausen zwischen den Mahlzeiten.
- Nimm ein paar gesunde Snacks mit, die du den Tag über zu dir nehmen kannst.



Trinke ausreichend Wasser

- Versuche, täglich mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken. Du solltest die Flüssigkeitszufuhr aber an deine Symptome anpassen.



Lege dir gesunde Vorräte zu

- Greife hauptsächlich zu Obst und Gemüse, magerem Eiweiß und Vollkornprodukten.
- Wähle gesunde, natürliche Fette.



Koche vor

- Spare dir Zeit beim Kochen, indem du größere Portionen kochst und einen Teil einfrierst.



Vermeide spezielle Diäten

- Es gibt keine speziellen Diäten, die MS heilen können. Am besten ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung.
- Befolge die Ratschläge der Diätassistenten und Ernährungsberater, mit denen du gesprochen hast.



Achte auf deinen Vitamin D-Spiegel

- Eine ausreichende Vitamin D-Zufuhr ist sehr wichtig.
- Vitamin D findet sich in verschiedenen Nahrungsmitteln, ist aber auch in Nahrungsergänzungsmitteln erhältlich.



Achte auf ein gesundes Körpergewicht

- Weder Untergewicht noch Übergewicht ist gut für deine Gesundheit.
- Bewegung und ausgewogene Ernährung sorgen dafür, dass dein Gewicht im gesunden Rahmen bleibt.



Nimm Veränderungen in deiner Küche vor

- Verändere deine Küche so, dass du bequem und gut organisiert zu Werke gehen kannst.



Trinke Alkohol allenfalls in Maßen

- Vergewissere dich bei deinem Arzt, dass sich Alkohol nicht auf deine Medikamente auswirkt.



Setze dir persönliche Ziele

- Sich Ziele zu setzen und die eigenen Fortschritte zu beobachten ist ein guter Weg, sich zu motivieren.

Was zählt, bist du.

Bei **360°** dreht sich alles um dich. Hier geht es um deine Themen, persönlichen Erwartungen und Pläne für dein Leben mit MS – egal ob du schon länger betroffen bist oder die Diagnose neu ist. Alle Services sind kostenfrei und individuell kombinierbar.



Dein **ONLINE-PORTAL**

mein.ms-life.de

Infos zu Symptomen, deinem Biogen Medikament zur Behandlung der MS, Bewegung, Ernährung etc., Austausch mit Betroffenen – personalisierbar entsprechend Interesse und Wissen.

mein.ms-life.de



Dein **SERVICE-TEAM** **MS Service-Center**

Guter Rat von MS-Coaches zur MS, Infos zu Themen wie Partnerschaft und Wohlbefinden – ein Service für dich und deine Angehörigen, in acht Fremdsprachen und Deutsch.

[ms360grad.de/
serviceteam](https://ms360grad.de/service/team)



360°

Alles dreht sich um dich.
Services rund um die MS.



Deine APP Cleo

Wohlfühlprogramme ausprobieren, persönliches Tagebuch nutzen oder spontan mit dem MS-Coach chatten. Die Cleo App orientiert sich am Alltag, gibt Anregungen und bietet konkrete Hilfestellungen.

ms360grad.de/app



Dein MS-BEGLEIT-PROGRAMM GEMEINSAM STARK

Mit dem MS-Coach Strategien für das eigene Leben entwickeln und das verordnete Biogen Medikament zur Behandlung der MS verstehen. Bei Bedarf von kompetentem Injektionstraining profitieren.

[ms360grad.de/
begleitprogramm](https://ms360grad.de/begleitprogramm)



Deine MATERIALIEN Informative Broschüren

Broschüren zu Themen wie „MS verstehen“, Alltag, selbstbestimmtes Leben, „Informationen und Tipps für Angehörige“ oder eine kindgerechte Broschüre für Eltern und ihren Nachwuchs.

[ms360grad.de/
materialien](https://ms360grad.de/materialien)

Du möchtest gerne persönlich über 360° sprechen oder dich online informieren?

+49 800 070 55 00 Kostenfreier Anruf, Montag bis Freitag von 8–20 Uhr

www.ms360grad.de

Du möchtest gerne persönlich
über 360° sprechen oder
hast Fragen zu deiner MS?

360°-Info-Telefon:

+ 49 800 070 55 00

Kostenfreier Anruf, Mo bis Fr von 8–20 Uhr

Du möchtest dich
gerne online über 360°
informieren?

www.ms360grad.de



Alles dreht sich um dich.
Services rund um die MS.



Dein ONLINE-PORTAL

mein.ms-life.de bietet dir umfassende
Informationen rund um die MS.



Dein SERVICE-TEAM

Das MS Service-Center nimmt sich Zeit
für dich und deine Fragen.



Deine APP

Die Cleo App hilft dir, deinen Alltag
mit MS zu meistern.



Dein MS-BEGLEITPROGRAMM

Das MS-Begleitprogramm GEMEINSAM STARK
unterstützt alle, denen ein Biogen Medikament zur
Behandlung der MS verordnet wurde.



Deine MATERIALIEN

Gedruckt oder als Download: Broschüren über wichtige Themen rund
um dein Biogen Medikament und die MS liegen für dich bereit.