

**„50 Jahre VDD“  
Jubiläums – Kongress 2007**  
in Kooperation mit dem  
Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) e. V.  
und dem  
Verband der Oecotrophologen (VDO<sub>E</sub>) e. V.  
vom 19. bis 21. April  
CongressPark Wolfsburg

## NEUROLOGIE UND PSYCHOSOMATIK

### Multiple Sklerose und Ernährung

*Ute Volmert, Diätassistentin, Dipl. oec. troph., Klinik Dr. Evers, Lindenstraße 22, 59846 Sundern*

---

Die Multiple Sklerose ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems. Sie tritt vorwiegend zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf. Ob es sich bei der MS um eine ernährungsbedingte Erkrankung handelt, wird diskutiert, ist bis heute aber nicht eindeutig bewiesen. Die MS tritt geographisch gesehen in sehr unterschiedlicher Häufigkeit auf. In hoch industrialisierten Ländern kommt sie mit einer Häufigkeit von ca. 1: 1000 vor, in weniger entwickelten Regionen der Welt, in denen sich die Menschen noch natürlich ernähren, ist die Krankheit extrem selten. Ernährungsfaktoren wird, neben weiteren Umwelteinflüssen, eine entscheidende Bedeutung zugeschrieben.

Zur Therapie der Erkrankung stehen mit Beta-Interferonen, Glatiramerazetat, Mitoxantron und Corticoiden wirksame Arzneistoffe zur Verfügung. Die Therapieeffekte sind aber moderat und der langfristige Nutzen ist noch nicht ausreichend untersucht. Auch eine „HEILUNG“ der MS durch die Ernährung ist nicht bewiesen. Dennoch lässt sich über eine ausgewogene, vollwertige Ernährung das Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen. Die Stützung körpereigener Kräfte, Besserung der Stoffwechselverhältnisse und Stabilisierung des Immunsystems sind wichtige Ziele der Ernährungsumstellung.

MS-Betroffene stehen oft ratlos vor einer Vielzahl, sich teilweise widersprechenden Ernährungsempfehlungen. Prof. Dr. Olaf Adam, der seit vielen Jahren im Bereich Autoimmunerkrankungen und Ernährung forscht, sieht als Qualitätskriterium einer sinnvollen MS-Diät nicht nur die nachweislich positive Beeinflussung des Krankheitsgeschehens, sondern auch die Unschädlichkeit von Diät-Empfehlungen.

### Ernährungsempfehlungen bei Multipler Sklerose

Der Zusammenhang zwischen Ernährungsfaktoren, vor allem Nahrungsfetten, und Entzündungsprozessen im Körper ist seit langem bekannt. Eine entscheidende Rolle spielt die nur in tierischen Fetten vorkommende Arachidonsäure. Sie wirkt im Körper entzündungsfördernd und kann den Entzündungsprozess bei MS verstärken. Dies bestätigte sich in zahlreichen Untersuchungen. Eine vorwiegend lakto-vegetarische Ernährung reduziert die Zufuhr an Arachidonsäure und führt zu einer geringeren Bildung von Entzündungsstoffen im Körper. Omega-3-Fette hemmen die Umwandlung von Arachidonsäure in entzündungsfördernde Eicosanoide. Besonders schädlich für das Gehirn und Rückenmark sind die bei Entzündungsprozessen entstehenden freien Radikale. Durch eine adäquate Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sowie sekundären Pflanzenstoffen werden der oxidative Stress im Körper reduziert und immunologische Prozesse, wie sie bei der MS eine Rolle spielen, günstig beeinflusst. Die Vitamine A, C und E wirken als Radikalfänger und dämpfen die Entzündung ein. Selen, Kupfer und Zink verbessern die Wirksamkeit antioxidativer Enzyme. Die gesunde Ernährung als wesentlicher Bestandteil bewusster Lebensführung sollte in erster Linie aber auch schmecken und individuell auf den Patienten abgestimmt sein.

