

## **Fragerunde am 5. MS-Gesundheitsforum "Ernährung im Fokus" vom 23. Juni 2022**



### **Autoren**

Dr. med. Claudia Baum, Leitende Ärztin, Rehaklinik Zihlschlacht  
PD Dr. med. univ. Andreas Lutterotti, Leitender Arzt, Bellevue Medical Group  
Evelyne Meier, Ernährungsberaterin FH SVDE, Rehaklinik Zihlschlacht  
Daniela Zeller, Ernährungsberaterin HF SVDE, Rehaklinik Zihlschlacht

### **Wichtig**

Die Fragen wurden mit grosser Sorgfalt beantwortet, ersetzen aber in keinem Fall eine Ernährungsberatung oder eine ärztliche Konsultation, wo die persönliche Gesamtsituation erfasst und berücksichtigt werden kann.

Nr.	Fragerunde am 5. MS-Gesundheitsforum vom 23. Juni 2022
1	<p><b>Hat das Intervallfasten tatsächlich einen entzündungshemmenden und zellerneuernden Effekt?</b> Studien deuten darauf hin, dass das sogenannte Intervallfasten positive Effekte auf die Gesundheit hat. Kurze Fastenperioden reduzieren die Aktivität der Monozyten, also jener Immunzellen, die Entzündungen auslösen. Übertriebenes Hungern kann allerdings zu einer zu starken Hemmung der Monozyten führen und das schadet der Immunfunktion. In Tierversuchen wurden im Infektionsfall weniger Abwehrzellen aktiv und die Wundheilung verschlechterte sich.</p>
2	<p><b>Welche Formen von Eiweiss (und in welchem Masse) können in der Ernährung Einfluss auf Muskelbildung/Muskelpflege/Muskelerhalt haben bzw. bei MS unterstützend wirken? Welche Formen von Eiweiss machen am meisten Sinn bei MS?</b> Leucin gilt als wertvolles Eiweiss im Muskelaufbau. Es ist unter anderem enthalten in Fleisch/Fisch/Käse (Molkenprotein)/Hülsenfrüchten/Hirse/Hafer/Nüssen.</p> <p>Die Zufuhrempfehlung ist abhängig vom Alter und entspricht bei 18- bis 65-jährigen Personen 0.8 (-1g)/kg Körpergewicht. Bei Personen über 65 Jahre lautet die Empfehlung 1g/kg Körpergewicht. Dieser Bedarf kann in der Regel über eine ausgewogene Ernährung gut gedeckt werden. Eiweiss findet sich vor allem in Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen. Auch bei vegetarischer und veganer Ernährung ist eine gute Zufuhr möglich. Hierbei sollte die biologische Wertigkeit beachtet werden (z.B. Kombinationen von Getreide mit Hülsenfrüchten oder Milchprodukten mit Getreide und Nüssen). Es empfiehlt sich die Verteilung eiweissreicher Lebensmittel auf mehrere Mahlzeiten.</p> <p>Falls der Eiweissbedarf über die orale Ernährung nicht gedeckt werden kann, setzen wir in der Rehaklinik Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Molkenprotein ein. Unser Produkt kann auch eingenommen werden, falls man auf Casein verzichten oder sich laktosearm ernähren möchte.</p>
3	<p><b>Gibt es Ernährungsformen, welche die Hyaluronbildung im Körper beeinflussen bzw. unterstützen im Hinblick auf Funktionsfähigkeiten von Faszien und Bindegewebe?</b> Ja, in dem Sie sich gesund und ausgewogen ernähren. Es gibt bestimmte Lebensmittel, welche Stoffe enthalten, aus denen der Körper das Hyaluron bilden kann. Die natürliche Hyaluronproduktion nimmt mit dem Alter allerdings ab.</p> <p>Zur Unterstützung der körpereigenen Produktion ist es sehr wichtig, dass Sie für eine ausbalancierte Nährstoff-Aufnahme sorgen.</p> <p>Es wird eine Vielzahl an Vitaminen, speziell Vitamin C, Magnesium, Zink und auch Phytoöstrogene benötigt.</p> <p>Besonders hyaluronhaltig sind Knochenbrühe, Hühnerbrühe, Fleisch und Innereien.</p>
4	<p><b>Falls Laktose vermieden werden soll: Ich vertrage mein MS-Medikament Tecfidera nur mit Milchprodukten (Flush). Was tun?</b> Es wird allgemein empfohlen, Tecfidera zusammen mit einer Mahlzeit oder danach einzunehmen. Falls eine Laktoseintoleranz vorliegt, können laktosefreie Milchprodukte oder eine pflanzliche Alternative (z.B. Sojajogurt) helfen.</p>
5	<p><b>Vor 20 Jahren glaubte niemand gross an den Einfluss der Ernährung auf die MS. Es freut mich, dass sich dies ändert. Unter vorwiegend Rohkosternährung geht es mir nämlich besser, da automatisch weisser Zucker, schlechte Fette und andere Zusatzstoffe wegfallen. Problem ist aber, dass evtl. Kalzium, Eiweiss und Eisen zu kurz kommen. Rohe Eier können ein Risiko darstellen. Was muss bei Rohkost speziell beachtet werden? Hatte bei meinem 2-jährigen Versuch fallende Eisenwerte.</b> Zur Beantwortung Ihrer Frage müsste eine ausführliche Ernährungsanamnese durchgeführt werden, um zu sehen, ob Sie eine bedarfsdeckende Zufuhr aller essentiellen Nährstoffe erreichen. Dafür wäre eine Ernährungsberatung sinnvoll. Diese wird von der Grundversicherung ihrer Krankenkasse mit ärztlicher Überweisung übernommen.</p> <p>Beim Eiweiss sollte die biologische Wertigkeit durch geschickte Kombinationen beachtet werden (z.B. Hirse mit Nüssen).</p> <p>Beim Eisen gilt es speziell zu beachten, dass die Resorption von pflanzlichem gegenüber tierischem Eisen oftmals reduziert ist. Ausserdem sollte auf die gleichzeitige Einnahme aufnahmefördernder Vitalstoffe geachtet werden. So zum Beispiel das Vitamin C aus Zitrusfrüchten, Kiwi, Beeren etc.</p>

	<p>Ausserdem sollten die hemmenden Lebensmittel in derselben Mahlzeit vermieden werden, z.B. Kaffee, schwarzer Tee.</p> <p>Beim Kalzium empfehlen wir kalziumreiches Mineralwasser, Nüsse, kalziumreiches Gemüse und angereicherte Pflanzendrinks.</p> <p>Nüsse, Samen und Kerne sowie Sprossen sollten täglich konsumiert werden.</p>
6	<p>Ich habe bereits mehrmals gehört, dass Milchprodukte einen negativen Einfluss haben, respektive sogar einen Anteil an der Ursache für MS sind. Haben aus Ihrer Sicht Milchprodukte eine Relevanz für MS und die Entwicklung der Krankheit? Haben Milchprodukte negativen Einfluss auf meine Befindlichkeit als MS-Betroffene?</p> <p>Die Palette der Nahrungsmittel, welche zur Gruppe der Milchprodukte gehört, ist gross, deshalb kann nicht grundsätzlich pro oder contra Milchprodukte argumentiert werden. Milch, Jogurt, Quark und Käse sind auch wertvolle Protein- und Kalziumlieferanten. Es kommt sehr darauf an, in welcher Menge und Qualität Milchprodukte verzehrt werden. Rahm, Crème fraîche oder Mascarpone z.B. liefern in erster Linie Genuss-Fett mit ungünstigem Anteil an Arachidonsäure (entzündungsfördernd). Wir empfehlen für MS-Patienten die Mengen analog der 'gesunden Ernährung bei MS'. Allerdings sollten immer individuelle Unverträglichkeiten beachtet werden.</p>
7	<p>MS hat mit Entzündungen im/am Nervensystem zu tun. Verhält es sich bei der Ernährung wie bei Patienten mit Polyarthritits oder Rheuma? Sollte auf Schweinefleisch, Nachtschattengewächse wie Kartoffeln, Tomaten, Erdbeeren verzichtet werden?</p> <p>Da es die «MS-Diät» nicht gibt, gibt es auch keine strikten 'Weglass-Empfehlungen'. Mit einer abwechslungsreichen, ausgewogenen, pflanzenbetonten Mischkost kann dem Körper längerfristig eine gute 'Arbeitsgrundlage' geboten werden.</p> <p>Nachteilig im Schweinefleisch ist der Gehalt an Arachidonsäure, welche entzündungsfördernd wirkt.</p>
8	<p>Dr. Wahls (<a href="https://terrywahls.com/">https://terrywahls.com/</a>); das ist das Video, das sie bekannt gemacht hat: <a href="https://youtu.be/KLjgBLwH3Wchat">https://youtu.be/KLjgBLwH3Wchat</a>, hat eine ketogene Diät für die MS-Patienten entwickelt. Sie hat damit eine dramatische Verbesserung ihrer MS-Erkrankung erreicht (vom Rollstuhl bis sie wieder Laufen konnte). Sie leitet dazu eine Studie. Wie ist dieses Ergebnis? Wie ist Ihre Erfahrung mit dieser Diät? Was können Sie generell zu dieser Diät berichten? Danke.</p> <p>Ergebnis zur Studie: <a href="https://ichgcp.net">https://ichgcp.net</a> (Quelle: University of Iowa).</p> <p>Da wir in unserer Klinik diese «Diät» nicht explizit empfehlen, haben wir keine Erfahrungswerte dazu.</p>
9	<p>Hat man schon Erfahrung mit ketogener Ernährung?</p> <p>Siehe Frage 8.</p>
10	<p>Gibt es ein Idealgewicht, optimales Gewicht? BMI? Gewichtsreduktion empfohlen?</p> <p>Wir orientieren uns an den offiziellen Guidelines, wobei diese Angaben immer etwas Spielraum lassen. Idealgewicht bzw. optimales Gewicht = persönliches Wohlfühlgewicht ☺.</p>
11	<p>Warum gibt es für das in der Rehaklinik verschriebene "Optifibre" keine Krankenkassen-Kostenübernahme?</p> <p>Es ist gesetzlich verankert, dass Einzelstoffe wie Proteinpulver, Nahrungfasern (Optifibre) nicht von der Grundversicherung übernommen werden. Wenn die medizinische Indikation gegeben und rezeptiert ist, zahlen einige Versicherer diese in Kulanz, nachfragen lohnt sich.</p>
12	<p>Wie kann ich die Fatigue mit Ernährung überlisten?</p> <p>Zwischen Ernährung und Fatigue gibt es wichtige Zusammenhänge: Einerseits kann Fatigue zu Appetitlosigkeit oder verringerter Nahrungsaufnahme führen (wenn man z.B. keine Energie mehr zum Kochen oder Essen hat) und damit Gewichtsverlust und Mangelernährung auslösen oder verstärken. Andererseits können Gewichtsverlust und Mangelernährung körperliche Schwäche und Muskelabbau verstärken und damit die Fatigue verschlimmern. Es ist wichtig diese negative Spirale aus Mangelernährung und Fatigue zu vermeiden oder möglichst früh zu unterbrechen</p> <p>Empfehlungen für einzelne Lebensmittel bei Fatigue gibt es nicht. Wichtig ist vielmehr, dass Ihr Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgt ist.</p>
13	<p>Gibt es einen Menü-Plan für eine Woche, was man so kochen kann? Welches Gemüse oder welche Früchte gut sind für die MS-Patienten?</p>

	<p>Die Möglichkeiten der Menüzusammenstellung sind sehr vielfältig. Unpersönliche Menüpläne sind meist schwierig einzuhalten, da eigene Vorlieben, Abneigungen, Zeit zum Einkaufen und Kochen nicht berücksichtigt sind.</p> <p>Wir empfehlen, sich für die Auswahl von frischem Gemüse und Früchten an einer Saisontabelle zu orientieren. Bei tiefgekühlten Produkten steht die Abwechslung im Vordergrund. Gerne unterstützen wir Sie in einem persönlichen Gespräch.</p>
14	<p><a href="#">Nahrungsergänzungsmittel, CBD-Öle - Was wird von den Krankenkassen übernommen?</a> Einige Vit. D-, Vit. B12- und Vit. C-Präparate werden von der Krankenkasse übernommen, vorausgesetzt es handelt sich um von Swissmedic gelistete Präparate, welche ärztlich via Rezept verordnet werden. In der Regel werden aber Nahrungsergänzungsmittel und CBD-Öle nicht von den Krankenkassen übernommen.</p>
15	<p><a href="#">Einfluss von Kaffee-Konsum bei MS?</a> Ein im 2015 veröffentlichter Artikel vom Karolinska-Institut in Stockholm gibt in der Tat an, dass bei Personen, die täglich mind. 6 Tassen Kaffee trinken, ein geringeres Erkrankungsrisiko besteht. Kommentar von Prof. Dr. med. Peter Flachenecker: «Ob was Wahres daran ist, müssen weitere Studien zeigen». Es stimmt jedenfalls, dass Kaffee anregend wirkt und ausserdem für einige Menschen ein hoher Kaffeekonsum eher schädlich als nützlich sein kann. Daher sollte man aus den aktuell veröffentlichten Daten auch keine Ernährungsempfehlung ableiten, die den Kaffeekonsum erhöht. Diese Studie betrachtet nur das verminderte MS-Risiko. Das sagt nichts aus über einen Einfluss auf den Verlauf bei bereits etablierter Multipler Sklerose. Wie und warum Koffein diese Wirkung haben soll, ist völlig unklar». Quelle: Pressemitteilung der American Academy of Neurology, 26.02.2015.</p>
16	<p><a href="#">Kann man mit ernährungsergänzenden Medikamenten bzw. Vitaminen, zum Beispiel Omega3/Coenzym10/Magnesium/Vit. D3/Vit. B-Komplex, die "stille Entzündung" dämpfen?</a> <a href="#">Was wird noch zusätzlich empfohlen? Mit was für Ölen sollte man kochen bzw. Salat oder Gemüse würzen? Was meinen Sie zu Milchprodukten? Kohlenhydraten? Darf man Chili oder scharfer Peperoncino essen? Was für eine Ernährung empfehlen Sie? Gibt es ein Kochbuch? Sorry, so viele Fragen - herzlichen Dank.</a> Falls eine Mangelversorgung (siehe Laborparameter, Fettsäureanalyse) festgestellt wird, ist eine Supplementierung zwingend notwendig. Für die kalte Küche empfehlen wir: Kaltgepresstes Rapsöl, Leinöl, Hanföl. Zum Dünsten und Dämpfen: Olivenöl. Zum Hoherhitzen: High Oleic Öle (hoher Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren → sind hitzestabil, wie z.B. HO-Raps, -Oliven oder -Sonnenblumenöl). <a href="#">Zu den Milchprodukten</a> → siehe Frage 6. <a href="#">Kohlenhydrate</a> → Zucker sparsam, nur als Genussmittel, Stärkebeilagen dem Bedarf entsprechend; vorzugsweise in Form von Vollkornprodukten. <a href="#">Darf man Chili oder scharfer Peperoncino essen</a> → je nach Verträglichkeit. <a href="#">Was für eine Ernährung empfehlen Sie</a> → siehe allgemeine Tipps im Referat. <a href="#">Gibt es ein Kochbuch?</a> → z.B.: «Gesund essen bei Multiple Sklerose» von Dieter Pöhlau/Anne Iburg.</p>
17	<p><a href="#">Sind gesättigte Fettsäuren wirklich so schädlich, wie das Swank und Jelinek nahelegen?</a> <a href="#">Sind MCT, etwa Kokosfett oder Palmöl, genauso schlecht wie die gesättigten Fettsäuren aus Fleisch? Wieviel Salz kann ich pro Tag gefahrenlos konsumieren? Ist es wichtig, Glukose/Insulin Peaks zu vermeiden?</a> <a href="#">Sind Milchprodukte schädlich?</a> → siehe Frage 6. Tierische Fette wie Butter, Speck etc. sowie auch pflanzliche Fette wie Kokos- und Palmfett enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Werden zu viele gesättigte Fettsäuren aufgenommen, können sich die Blutfettwerte erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann steigen. Problematisch ist die Arachidonsäure (fördert Entzündungen), welche auch vorwiegend in tierischen Produkten vorkommt. Deshalb, je weniger Arachidonsäure mit der Nahrung aufgenommen wird, desto weniger Entzündungsbotsstoffe können gebildet werden. Ein übermässiger Kochsalzkonsum kann möglicherweise als aktivierender Faktor bei der Entstehung und beim Wachstum von autoimmunen Entzündungszellen im Immunsystem eine Rolle spielen. Darauf weisen Untersuchungen am EAE-Mausmodell (experimentelle autoimmune Enzephalomyelitis) hin. Die Tiere entwickeln unter salzreicher Kost eine deutlich schwerere Erkrankung und zeigen eine höhere Krankheitsaktivität. Gleichzeitig ist eine vermehrte Bildung von</p>

	<p>Interleukin 17 (IL17) nachweisbar, so dass davon auszugehen ist, dass eine hohe NaCl-Belastung die Bildung proinflammatorischer Botenstoffen, wie IL17, fördern und damit möglicherweise eine Multiple Sklerose begünstigen kann. Quelle: Farez MF et al., J Neurol Neurosurg Psychiatry 2015; 86 (1): 26–31.</p> <p>→ Fertigprodukte, Wurstwaren, Fastfood und Nachsalzen vermeiden.</p> <p><b>Glucose/Insulinpeaks:</b> Grundsätzlich ist die Ausgangslage von Bedeutung. Physiologisch genügen zwei bis drei Mahlzeiten/Tag, um das Verdauungssystem zu entlasten und den Insulinspiegel flach zu halten. Steht aber ein ungewollter Gewichtsverlust, Appetitmangel oder eine Mangelernährung im Vordergrund, sind Zwischenmahlzeiten sehr sinnvoll.</p>
18	<p><b>Die Notwendigkeit der Pausen zwischen den Mahlzeiten?</b> → Siehe Frage 17 und wenn aus gesundheitlichen Gründen der Energiebedarf mit zwei bis drei Mahlzeiten nicht gedeckt werden kann, sind Zwischenmahlzeiten geeignete Energie- und Nährstoffquellen.</p> <p><b>Welche Gemüse sollen bevorzugt werden. Wie wichtig ist rohes Gemüse bei MS-Verträglichkeit?</b> Gekochte Gemüse sind verträglicher als Rohkost. Salat, Rohkost eher zum Mittagessen bevorzugen.</p>
19	<p><b>Was ist besser bezüglich Omega3? Würden Sie eher Nahrungsergänzungsmittel oder frischen Fisch empfehlen (mit Umweltgiften belastet/Nachhaltigkeit)?</b> Auf diese Frage wird im Referat ausführlich eingegangen. Jeder muss selbst entscheiden, aus welcher Quelle die Fette aufgenommen werden möchten: Aus qualitativ gutem Fischöl oder aus Algenöl. Bei Fischmahlzeiten soll auf die Toxinbelastung und auf die Nachhaltigkeit geachtet werden. Je nach Ernährungsform sind zusätzliche Omega3-Präparate (sind auch vegan erhältlich) zu empfehlen.</p>
20	<p><b>Wie kann man Gewicht reduzieren, wenn man sich durch die Behinderung schlecht bewegen kann?</b> Indem weniger Energie durch die Nahrung aufgenommen wird als der Körper an Energie verbraucht. Dazu sind aber Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung notwendig, um einen Nährstoffmangel zu vermeiden.</p>
21	<p><b>Vorgehen bei Gewichtsverlust?</b> Es gibt verschiedene Massnahmen, einen ungewollten Gewichtsverlust auszugleichen. Es soll auf eine energiereiche gesunde Ernährung geachtet werden. Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit Kohlenhydrate (Stärke) wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide oder andere Stärkeprodukte und möglichst eine Portion eiweisshaltige Nahrungsmittel wie Jogurt, Quark, Käse, Eier, evtl. Fleisch oder Fisch. Eventuell sind geeignete Fertigmahlzeiten oder ein Mahlzeitendienst eine Hilfe, wenn Sie zu wenig Kraft haben, um zu Kochen. Reduzieren Sie voluminöse, aber energiearme Speisen wie Bouillon, Light-Produkte, Salat, Gemüse und wasserreiche Früchte. In der Rehaklinik stehen nährstoffdichte Zwischenmahlzeiten, angereicherte Mahlzeiten (mit Maltodextrin, Proteinpulver, Öl) und orale Nahrungssupplemente zur Verfügung. Betroffene werden von einer Ernährungsberaterin therapeutisch betreut.</p>
22	<p><b>Bitte beantragt doch Weiterbildungspunkte beim SVDE (Schweiz. Verband der Ernährungsberaterinnen) und stellt eine Teilnahmebestätigung aus, danke!</b> Es sind keine SVDE-Punkte vorgesehen, da das Zielpublikum in erster Linie Betroffene, Angehörige und allgemein Interessierte sind.</p>
23	<p><b>Kann ich mit MS Intervallfasten? Fleischkonsum und MS?</b> Es gibt viele verschiedene Zeitmodelle für das Intervallfasten, Überdenken Sie die Vor- und Nachteile der einzelnen Varianten. Begrenzte Nüchternphasen können sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden und das Immunsystem auswirken. Allerdings sollte bei reduzierter Mahlzeitenhäufigkeit besonders auf die Deckung des Nährstoffbedarfs geachtet werden.</p>

	<p>Bezüglich Fleischkonsum empfehlen wir, Fleisch bewusst einzuplanen, 2 x pro Woche (z.B. magere Varianten wie Poulet, Kalb, Rind oder Lamm.). Nachteilig im Fleisch (bes. Schweinefleisch) ist der Gehalt an Arachidonsäure, welche entzündungsfördernd wirkt.</p>
24	<p><a href="#">Was sind die besten Proteine für MS-Betroffene?</a> Da wir nur wenig Fleisch empfehlen, sollte bei der Menüzusammenstellung auf die biologische Wertigkeit geachtet werden. Geschickte Kombinationen von pflanzlichen und tierischen Proteinen erhöhen die biologische Wertigkeit (ist ein Mass dafür, wie gut ein Nahrungseiweiss in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann), z.B. Kartoffeln mit Ei, Getreide und Milchprodukte, Mais und Bohnen, Hirse mit Nüssen.</p>
25	<p><a href="#">Können Lebensmittel auch Nebenwirkungen (Flushing) bei Medikamenten (Vumerity) verstärken? Gibt es Lebensmittel, die man generell meiden sollte in Bezug auf die MS?</a> Einer Flush-Symptomatik kann eine Histaminintoleranz zu Grunde liegen. Als Hauptauslöser für Beschwerden wird eine hohe Zufuhr von Histamin über die Ernährung vermutet. Histamin kommt sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln in unterschiedlich hohen Konzentrationen vor. Reifungs- und Gärungsprozesse beeinflussen den Histamingehalt. Je frischer das Nahrungsmittel oder das Gericht, desto besser wird es im Allgemeinen vertragen. Eine Histaminintoleranz zeigt sich mit sehr unterschiedlichen Symptomen, diese treten vorwiegend während und nach dem Essen auf. Typisch sind z.B:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plötzliche Hautrötungen (Flush-Symptomatik)</li> <li>• Juckreiz und Rötungen am Körper</li> <li>• Verdauungsbeschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen,</li> <li>• Blutdruckabfall, Schwindel, Herzrasen</li> <li>• Bei Frauen: Menstruationsbeschwerden, rinnende Nase, chronischer Schnupfen</li> <li>• Kopfschmerzen, Migräne, rote Augen, geschwollene Lippen</li> </ul> <p>Falls eine Histaminintoleranz ausgeschlossen werden kann, fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin nach den Nebenwirkungen. In Bezug auf die MS gibt es keine speziellen Empfehlungen.</p>
26	<p><a href="#">Wie schaffe ich es, einige Kilos abzunehmen? In der Klinik ist dies nicht gelungen, trotz Eiweisspulver.</a> Eine Grundvoraussetzung, Körpergewicht zu verlieren, ist eine negative Energiebilanz, d.h. Sie essen weniger als Sie brauchen. Das Führen eines Esstagebuches/Tracking App kann helfen, die eigenen Gewohnheiten bewusster zu machen und allfällige Stolpersteine aufzudecken.</p>
27	<p><a href="#">Nehmen Sie auch Patienten mit ME (Myalgische Enzephalomyelitis)/CFS (Chronic Fatigue Syndrome/Chronisches Erschöpfungssyndrom) auf? Auch mit Rollstuhl? <a href="http://www.mecfs.ch">www.mecfs.ch</a></a> Prinzipiell nehmen wir auch Patienten mit einem CFS auf – unabhängig davon, ob diese im Rollstuhl mobilisiert sind. Mit ME-Patienten haben wir weniger Erfahrung.</p>
28	<p>Bezüglich Ernährung habe ich schon von der WAHLS-Diät von Dr. Terry Wahls, sowie dem OMS-Programm von Dr. George Jelinek gehört. Zum Teil mit sehr unterschiedlichen Herangehens-/Ernährungsweisen, aber mit in Studien allem Anschein nach belegten Erfolgen. Wahls Fazit: Fast alle Experten stellten fest, dass die Mitochondrien den Zellen das Signal gaben, zu früh zu sterben. Sie fokussierte sich auf die Zellgesundheit. statt mit Nahrungsergänzungsmitteln wollte sie über die Ernährung sicherstellen, dass die Zellen die richtige Nahrung erhalten. Sie stellte auf Paleo ganz ohne Gluten und Milchprodukte um und experimentierte mit elektronischer Muskelstimulation.  Die sieben Schritte von Dr. Jelinek sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Die richtige Ernährung:</b> <i>Fleisch, Milchprodukte und andere Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren mit pflanzlicher Vollwerternährung und Meeresfrüchten ersetzen, ergänzt um 20-30 ml Omega-3-Fettsäuren täglich, idealerweise aus Leinsamenöl</i></li> </ol>

	<p>2. <b>Regelmässig Bewegung:</b> Ziel muss es sein, an fünf Tagen pro Woche, 30 Minuten täglich</p> <p>3. <b>Ausreichend Sonne und Vitamin D:</b> Fünf Mal pro Woche täglich 15 Minuten Sonnenlicht – wenn nötig mit Vitamin-D-Präparaten supplementieren</p> <p>4. <b>Meditation:</b> Meditieren hilft, Stress zu kontrollieren, der MS-Schübe auslösen kann</p> <p>5. <b>Familie schützen:</b> Ihre direkten Familienmitglieder haben ein höheres Risiko für MS, das Programm könnte helfen, dies zu verhindern</p> <p>6. <b>Medikamente:</b> Nehmen Sie die von Ihrem Arzt verordneten Medikamente</p> <p>7. <b>Lebensstil:</b> Ändern Sie Ihr Leben. Als Priorität gilt, gut für sich zu sorgen. Nutzen Sie das Programm als «eine grossartige, neue Art und Weise, gut zu leben».</p> <p>Die Sicherstellung des Nährstoffbedarfs ist auch in unseren Empfehlungen zentral. Für die möglichst stressfreie Umsetzung ist das Überdenken der eigenen Möglichkeiten, Wünsche und Ressourcen sehr sinnvoll.</p>
29	<p>Ich würde mich auch dafür interessieren, was beim Thema Fasten in Bezug auf Entzündungsreduktion, verstärkte Remyelinisierung etc. bekannt ist.</p> <p>Siehe Antwort zu Frage 1.</p> <p>Die Remyelinisierung ist ein Vorgang, mit dem versucht wird, die Schichten der Nervenfasern mit Myelin zu überziehen und dadurch jene Schäden, die durch MS entstanden sind, zu reparieren. Ein positiver Zusammenhang mit Fasten ist bis dato nicht bekannt.</p> <p>Mit einem neuen Ansatz versuchen Forschende, einen möglichen Weg zur Umkehrung einiger MS-bedingter Schädigungen zu finden: Sie entwickeln Medikamente, die zur Verbesserung körpereigener Myelinreparatur-Mechanismen beitragen.</p>
30	<p>Woher weiss man, dass verarbeitete Lebensmittel ungünstig sind? Inwiefern ist diese Aussage gesichert?</p> <p>Je natürlicher und unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto mehr Mikronährstoffe, z.T. auch Nahrungsfasern, sind in den Lebensmitteln enthalten und desto nachhaltiger sind sie. Verarbeitete Nahrungsmittel enthalten oft Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe und können vermehrt Allergien und Unverträglichkeiten auslösen.</p> <p>Es gibt Untersuchungen, welche einen Zusammenhang zwischen einem hohen Konsum verarbeiteter Lebensmittel und dem Auftreten von nicht übertragbaren Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Herz- Kreislauferkrankungen darstellen.</p>
31	<p>Trotz vielem Gemüse, Obst und dem weitgehenden Verzicht auf vorgekochte Lebensmittel, leide ich weiterhin sehr unter Verstopfung. Ich nehme aktuell 1 Tabl. LAXAN pro Tag ein, dies reicht nun aber nicht mehr. Soll ich auf 2 Tabl. erhöhen oder sogar noch Rizinusöl dazu nehmen? Haben Sie noch einen weiteren Tipp, welche Lebensmittel in meinen Fall noch helfen könnten?</p> <p>Grundlage für eine gute Verdauungsleistung ist auch das genügende Kauen und Einspeicheln der Nahrung.</p> <p>Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, d.h. rund 2 Liter pro Tag.</p> <p><b>Vollkornprodukte</b> z.B. Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Vollreis, Vollkornknäckebrot, Pumpernickel, Flocken und "Birchermüesli"-Mischungen, Vollkorng Gebäck oder Kartoffeln mit der Schale als „Gschweltli“ oder Western-Kartoffeln essen. <b>Tipp:</b> Beilagen, Saucen Gratins, Aufläufe und Eintöpfe mit Gemüse, Kräutern oder Pilzen anreichern. Zum Beispiel Gemüsereis, Pilzrisotto, Gemüsesuppe, beim Voressen Gemüse mitkochen, Kartoffelgratin. Salat als Vorspeise. Gemüsestängeli als Zwischenmahlzeit.</p> <p><b>Hülsenfrüchte</b> z.B. Kichererbsen, Linsen, rote Bohnen, Borlotti-Bohnen regelmässig einplanen. Kleie, Samen, Kerne, z.B. Weizenkleie, Flohsamen, Leinsamen. <b>Tipp:</b> Vor dem Essen in Wasser einweichen oder pro Esslöffel 2 dl Flüssigkeit zusätzlich trinken um Verstopfung vorzubeugen. Salate mit gerösteten Nüssen, Samen und Kernen bestreuen. Beim Backen den Teig auf Kleie anstatt Mehl auswallen. Viel Rohkost kann zu klebrigem Stuhl führen. Übergangsweise nur wenig Rohkost wählen und dafür viel gekochtes Gemüse (kann warm oder kalt gegessen werden).</p>

	<p><b>Supplemente</b>  z.B. Optifiber® (Nestlé).</p> <p><b>Medikamente</b>  Es gibt Abführmittel, welche man in der Apotheke kaufen kann und auch Abführ-Medikamente, welche ärztlich via Rezept verordnet werden können.</p>
32	<p><a href="#">Wie verhält es sich mit Alkohol? Ist gerade bei diesem Wetter 1 Glas Wein oder Bier noch okay?</a>  Alkohol ist ein Zellgift und kann MS-Symptome wie Müdigkeit, Schwäche, Gleichgewichts- oder Konzentrationsschwierigkeiten verstärken. <b>Auch kann es zu Wechselwirkungen zwischen Alkohol und den eingenommenen Medikamenten kommen, sodass vorher am besten der behandelnde Arzt gefragt werden sollte.</b>  In der Regel ist ein strenger Verzicht nicht notwendig, denn «die Dosis macht das Gift».  Grundsätzlich empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Rahmen einer gesunden Ernährung, dass gesunde erwachsene Männer nicht mehr als zwei Gläser und Frauen nicht mehr als ein alkoholisches Getränk pro Tag zu sich nehmen sollten (1 Standardglas = 1 dl Wein oder 3 dl Bier). Ebenso sollten mehrere alkoholfreie Tage pro Woche eingehalten werden.</p>
33	<p><a href="#">Wie verhält es sich mit den Umweltgiften in der Nahrung? Wie ist da der Einfluss auf MS? Wie ist das Stand der Forschung auch in Bezug auf das Microbiom?</a>  Tatsächlich gibt es noch sehr wenig Forschung zum Einfluss von Umweltgiften in der Nahrung bei MS. Eine Studie in Dänemark hat aber ein höheres Risiko für MS in Abhängigkeit von der Exposition mit Pestiziden gezeigt, z.B. bei Frauen in der Landwirtschaft. Es gibt also Hinweise, dass solche Gifte sich ungünstig auswirken können.</p>
34	<p><a href="#">Zum Thema Casein und potentieller allergischer Kreuzreaktivität mit Angriff auf Myelinscheiden: Raten Sie MS-Patienten, sich auf eine Kuhmilch-Allergie testen zu lassen oder Kuhmilchprodukte sicherheitshalber zu vermeiden?</a>  Siehe Frage 6.  Generell empfehlen wir keinen Kuhmilch-Allergie Test zu machen → ausser wenn Symptome, wie z.B. Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfe etc. auftreten → entscheidet aber der Arzt.</p>