



Gesunde Ernährung bei Multipler Sklerose

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier

- + möglichst zwei Mal pro Woche Fisch
- maximal zwei Mal pro Woche fettarmes Fleisch, Geflügel und Wild
- maximal zwei Eigelb pro Woche

Fette, Öle

- + pflanzliche Fette bevorzugen
- tierische Fette meiden

Milch, Milchprodukte

- + täglich fettarme Milch und Milchprodukte

Brot, Getreide, Beilagen

- + täglich Vollkornprodukte, auch Nüsse



Obst

- + täglich mindestens 2–3 Portionen Obst

Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte

- + täglich viel gegartes Gemüse und Rohkost

- Täglich aus allen 7 Lebensmittelgruppen auswählen.
- Das dargestellte Mengenverhältnis berücksichtigen.
- Die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen nutzen.

Getränke

- + mindestens 1,5 l Mineralwasser oder andere kalorienarme Getränke am Tag trinken

Empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	empfehlenswert	weniger empfehlenswert
Brot, Getreide, Beilagen	<p>täglich</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200–300 g bzw. 4–6 Scheiben Brot oder 150–250 g bzw. 3–5 Scheiben Brot plus 50–60 g Getreideflocken • 200–250 g Kartoffeln (gekocht) oder 200–250 g Teigwaren (Nudeln) oder 50–180 g Reis (gekocht) <p>Vollkornprodukte bevorzugen</p>	Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Frischkornmüsli, Haferflocken, Kartoffeln	Weißes Mehl und alle Produkte daraus: Nudeln, Brot, Brötchen, Kuchen
Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte	<p>täglich</p> <ul style="list-style-type: none"> • insgesamt 400 g und mehr: 200–300 g gegartes Gemüse und 100–200 g Rohkost 	Frisches saisonales Gemüse wie Paprika, Broccoli, Spinat, Karotten, Hülsenfrüchte, frische Kräuter wie Petersilie, Salate, als Ergänzung Tiefkühlgemüse	Gemüse in Gläsern und Konservendosen oder in fettreichen Zubereitungen
Obst	<p>täglich</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2–3 Portionen (250 g) und mehr 	Frisches saisonales Obst wie Äpfel, Birnen, Schwarze Johannisbeeren, Aprikosen, Honigmelone, Erdbeeren, Pflaumen, Kirschen, Pfirsiche usw.	Obst in Gläsern und Konservendosen
Milch, Milchprodukte	<p>täglich</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200–250 g Milch/Joghurt plus Käse <p>fettarme Produkte bevorzugen</p>	Buttermilch, fettarme Milch und Milchprodukte, fettarmer Joghurt, Kefir, Käse bis 45 % Fett i.Tr.	Vollmilch, fetter Käse über 45 % Fett i.Tr., Sahne, Mayonnaise, Creme fraîche
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	<p>wöchentlich</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300–600 g Fleisch und Wurst • 80–150 g fettarmer Seefisch plus 70 g fettreicher Seefisch • bis zu 3 Eier, inkl. verarbeiteter Eier <p>fettarme Produkte bevorzugen</p>	Hühner-, Puten-, Rinder-, Lamm- und Schweinefilet, magerer Schinken, Roastbeef Frischer oder tiefgekühlter Fisch bzw. Meeresfrüchte wie Aal, Makrele, Lachs, Hering, Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, Garnelen	Fettreiches Fleisch, Hähnchen mit Haut, Innereien, fette Wurst, Leberwurst, Speck usw., Eigelb Fischprodukte aus Gläsern und Konservendosen, paniertes und in Fett ausgebackener Fisch
Fette, Öle	<p>täglich</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10–15 g Öl, z. B. Raps-, Soja- oder Walnussöl • 15–30 g Butter oder Margarine <p>pflanzliche Produkte bevorzugen</p>	Raps-, Soja-, Distel-, Walnuss-, Kürbiskern-, Oliven-, Sonnenblumen- und Weizenkeimöl, Diätmargarine	Tierische Fette wie Butter und Schmalz
Getränke	<p>täglich</p> <ul style="list-style-type: none"> • mindestens 1,5 Liter <p>energiefreie und energiearme Getränke bevorzugen</p>		
Süßes und Knabbereien		Walnüsse, Cashewnüsse, Erdnüsse und Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Trockenfrüchte	Weißer Zucker, Süßstoffe, Schokolade, fetthaltige Knabbereien wie z.B. Kartoffelchips



Der Bedarf an einigen Nährstoffen ist bei MS-Kranken erhöht.¹

Empfohlene Menge	für Gesunde ¹ /Tag	für MS-Kranke / Tag ²	Beispiele (je 100 g) ³
Vitamin D	20 µg	20 µg ¹	Aal, geräuchert (90 µg), Aal (20 µg), Sprotte, geräuchert (32 µg), Atlantikhering (25 µg), Lachs (16 µg), Bismarckhering (13 µg), Thunfisch (4,5 µg), Makrele (4 µg), Hühnerei (2,9 µg), Schmelzkäse 45 % Fett i.Tr. (3,1 µg), Gouda 45 % Fett i.Tr. (1,3 µg), Emmentaler 45 % Fett i.Tr. (1,1 µg), Margarine (2,5 µg), Steinpilze (3,1 µg), Pfifferling (2,1 µg), Champignons (1,9 µg)
Vitamin C	95 mg–105 mg	erhöhter Bedarf: 200 mg	Acerola (1700 mg), Hagebutte (1250 mg) Sanddornbeersaft (266 mg), Blatt Petersilie (159 mg), Schwarze Johannisbeere (177 mg), Paprikaschoten (117 mg), Brokkoli (94 mg), Erdbeere (57 mg), Apfelsine (45 mg), Apfel (12 mg), Banane (11 mg)
Vitamin E	12–15 mg	erhöhter Bedarf: 100 mg während eines Schubes: 200 mg	Weizenkeimöl (151 mg), Sonnenblumenöl (62 mg), Distelöl (45 mg), Haselnüsse (26 mg), Mandeln (26 mg), Rapsöl (19 mg), Erdnüsse (10 mg)
Vitamin A / β-Karotin	Vitamin A: 0,8–1 mg β-Karotin: 4,8–6,0 mg	erhöhter Bedarf: Vitamin A: 2,5 mg β-Karotin: 15 mg	Vitamin A: Margarine (0,53 mg), Edamer (0,28 mg), Hühnerei (0,28 mg), Gouda (0,26 mg), Lachs (0,04 mg) β-Karotin: Aprikose, getrocknet (35 mg), Karotte (7,6 mg), Spinat (4,8 mg), Honigmelone (4,7 mg), Feldsalat (3,9 mg), Sojaöl (3,5 mg), Chicoree (3,4 mg), Rapsöl (3,3 mg)
Kupfer	1,0–1,5 mg	1,0–1,5 mg ¹	Kakao (3,8 mg), Cashewkerne (3,7 mg), Haselnüsse (1,3 mg), Sardine (0,17 mg), Makrele (0,11 mg)
Selen	60–70 µg	während eines Schubes: 200 µg	Kokosnüsse (810 µg), Steinpilze (187 µg), Paranüsse (103 µg), Thunfisch (82 µg), Hering (43 µg)
Zink	7–10 mg	während eines Schubes: bis zu 30 mg	Edamer, 30 % Fett i.Tr. (5,3 mg), Camembert 30 % Fett i.Tr. (3,4 mg), Haferflocken (4,3 mg), Amaranth (3,7 mg), Dinkelmehl (2,8 mg)
Kalzium	1000 mg (Erwachsene - 19 Jahre und älter)		Kuhmilch, 1,5 % Fett (118 mg), Appenzeller, 20 % Fett i.Tr. (1090 mg), Camembert, 30 % Fett i.Tr. (600 mg), Edamer, 30 % Fett i.Tr. (800 mg), Emmentaler, 45 % Fett i.Tr. (1030 mg), Gouda, 45 % Fett i.Tr. (820 mg), Mozzarella (651 mg), Gartenkresse (214 mg), Grünkohl (212 mg), Spinat, gekocht, abgetropft (126 mg), Brokkoli, gekocht, abgetropft (87 mg), Sojamehl, vollfett (195 mg), Bohnen, weiß, getrocknet (113 mg), Roggen, ganzes Korn (37 mg), Weizen, ganzes Korn (33 mg), Kakao (114 mg), Hering (Ostseehering) (71 mg), Scholle (61 mg), Sprotte (170 mg)

Gehalt an Fettsäuren in ausgesuchten Lebensmitteln ²

Nahrungsmittel je 100 g	Linolsäure (in g)	-Linolensäure (in g)	Arachidonsäure (in mg)	Eicosapentaensäure (in mg)
Butter	1,2	0,4	113	-
Schweineschmalz	9,4	1,0	1700	-
Margarine	30,9	1,8	-	-
Olivenöl	8,3	0,9	-	-
Sonnenblumenöl	63,1	0,5	-	-
Leinöl	14,3	52,8	-	-
Walnussöl	52,4	12,2	-	-
Rapsöl	22,4	9,6	-	-
Weizenkeimöl	55,7	7,8	-	-
Lammfleisch, Muskel	0,1	0,1	10	-
Rindfleisch, Filet	0,1	-	32	-
Schweinefleisch, Muskel	0,2	-	36	25
Schweineniere	0,5	-	351	136
Schweineleber	0,5	-	491	176
Schweineschinken, gekocht	0,3	-	50	-
Schweinespeck, durchwachsen	2,9	0,2	250	-
Leberwurst	1,4	0,5	227	-
Huhn, Brathuhn	2,0	0,1	226	6,5
Huhn, Brust mit Haut	1,1	0,1	161	5,6
Truthahn, Brust ohne Haut	0,0	-	55	-
Aal (geräuchert)	1,4	0,7	144	304
Hering (Atlantik)	0,2	0,1	37	2038
Lachs	0,4	0,4	190	749
Garnele	0,1	-	68	206
Kabeljau	-	-	17	71
Seelachs, Köhler	-	-	11	101
Rotbarsch	0,1	0,1	240	258
Eigelb	1,7	0,3	210	-
Walnuss	34,2	7,5	-	-
Cashewnuss	7,4	0,2	-	-
Erdnuss	13,9	0,53	-	-
Hülsenfrüchte	0,1–3,5	0,2–0,3	-	-



Für die gesunde Ernährung bei MS bedeutet das:

- Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel sowie fettarme Milch und Milchprodukte.
- Versuchen Sie, nicht öfter als zweimal die Woche kleine Fleischmahlzeiten zu sich zu nehmen. Bevorzugen Sie fettarmes Fleisch und Wild. Meiden Sie fettes Fleisch bzw. fette Wurstwaren und Innereien.
- Essen Sie mindestens zweimal pro Woche eine Fischmahlzeit. Bevorzugen Sie fettreiche Fische, z. B. Lachs und Hering.
- Verzichten Sie möglichst auf tierische Fette wie Butter und Schmalz. Ersetzen Sie diese durch pflanzliche Fette wie Diätmargarine und kaltgepresste Öle wie Raps-, Soja- und Leinöl.
- Verwenden Sie Ei-Ersatzprodukte. Essen Sie möglichst nicht mehr als zwei Eigelb die Woche.
- Bauen Sie täglich viel Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan ein.
- Essen Sie täglich Vollkornprodukte, auch Nüsse.
- Trinken Sie rund 1,5 l Mineralwasser oder andere kalorienarme Getränke am Tag.
- Bewegen Sie sich täglich, möglichst an der „frischen“ Luft.
- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen.
- Alkohol, Rauchen und Stress können Entzündungsprozesse verstärken. Achten Sie im Alltag auf einen gesunden Lebenswandel.

Quellen:

- 1 Adam O.: Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose, dmv Münster 2007
- 2 Souci, Fachmann, Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel: Nährwert-Tabellen, 7. revidierte und ergänzte Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2008



0 800 – 987 00 08 *



info@msundich.de



www.ms-und-ich.de



App: MS und Ich

www.ms-und-ich.de/Apps

* gebührenfrei von montags bis freitags
von 10:00 bis 17:00 Uhr

MSUNDICH

Richtig gut informiert bei MS.