

Presseinformationen



Prof. Dr. Olaf Adam, Dr. Silke Lichtenstein

Die NEUEN Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose

Ein Leitfaden

104 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen und Tabellen

Format: 21 x 21 cm

1. Auflage, Münster 2019

ISBN: 978-3-936525-84-7

Preis: 19,90 €

DIE NEUEN Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose

Immer mehr wird klar: Wunderdiäten gibt es bei Multipler Sklerose (MS) nicht. Superfood kann MS nicht heilen. Und alternative Heilmethoden müssen vor einer Behandlung gründlich unter die Lupe genommen werden. Dennoch hat eine gesunde Kost bei Multipler Sklerose viel Potential, die Lebensqualität und den Allgemeinzustand zu verbessern, einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu nehmen oder sogar präventiv zu wirken.

Multiple Sklerose ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems (ZNS). Durch eine Fehlregulation des Immunsystems wird körpereigenes Nervengewebe angegriffen und dabei zerstört. In den letzten Jahren konnten die immunologischen Prozesse bei MS zunehmend aufgeklärt werden. Auf dieser Wissensgrundlage wurden Maßnahmen in der Ernährungstherapie gefunden, die das Krankheitsgeschehen bei MS positiv beeinflussen konnten.

In dem Buch „Die Neuen Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose“ geben der Ernährungswissenschaftler Professor Olaf Adam und die Ernährungsexpertin Dr. Silke Lichtenstein ein aktuelles Update auf diesem Gebiet. Schon lange ist bekannt, dass vor allem Nahrungsfette einen Einfluss auf entzündliche Prozesse nehmen. Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in Fischölen vorkommen, wirken sich günstig auf das Entzündungsgeschehen bei MS aus, während Omega-6-Fettsäuren, die man vorwiegend in tierischen Fetten findet, dies möglicherweise verstärken. Umso wichtiger ist die richtige Wahl und das passende Verhältnis der Öle und Fette auf unserem Speiseplan. Das Buch gibt dazu eine konkrete Anleitung und ein Beispiel für eine günstige Fettzufuhr. Auch verschiedene Antioxidantien wie β -Karotin, Vitamin E, Selen und Zink wurden als Entzündungshemmer in der Küche identifiziert. Sie finden sich besonders in pflanzlicher Ernährung. Spannend ist auch der Zusammenhang zwischen Vitamin D und Multipler Sklerose. Untersuchungen zeigten, dass ein Vitamin D-Mangel oft mit einem vermehrten Auftreten von MS und häufigeren MS-Schüben assoziiert ist. Neu ist auch, dass möglicherweise das Schlafhormon Melatonin Einfluss auf das Entzündungsgeschehen bei Multipler Sklerose nehmen kann.

Daraus ergeben sich für eine antientzündliche Ernährung bei MS:

- Verminderung der entzündungsfördernden Fette aus tierischen Lebensmitteln durch pflanzenbasierte bzw. vegetarisch orientierte Kost.
- Regelmäßige Zufuhr von entzündungshemmenden Fetten aus Fischen und pflanzlichen Fetten: wenig über längere Zeit ist besser als viel auf einmal.
- Regelmäßige Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen, welche die Bildung entzündungsfördernder Stoffe verhindern.

Mit einem gut fundiertem Wissen über die Ernährung kann man einiges für sich und seinen Körper tun. Die Autoren geben viele nützliche Informationen für eine antientzündliche Kost, aber auch Tipps im Umgang mit häufigen neurologischen Funktionsstörungen bei MS wie Schluckstörungen, Blasen- und Darmfunktionsstörungen oder weiteren Komplikationen, z. B. Adipositas, Mangelernährung oder Osteoporose. Als Grundlage für eine gesunde und ausgewogene Kost dienen die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Praktische Ratschläge für die Küche und Empfehlungen für das Leben mit MS, eine günstige Tageszufuhr von Nährstoffen bei MS, aktuelle Lebensmittel- und Dosierungsempfehlungen, ausführliche Tabellen und Nährwertangaben helfen dabei, den eigenen Speiseplan optimal anzupassen. Für den Erfolg einer Ernährungsumstellung ist die dauerhafte Umsetzung entscheidend. Dies gelingt nur, wenn das Ernährungskonzept auch in den Alltag passt. Der praktische Nutzen, die leichte Umsetzbarkeit der einzelnen Maßnahmen aber auch der Genuss stehen daher im Mittelpunkt der neuen Ernährungsrichtlinien. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung gemeinsam mit einem achtsamen Lebensstil ermöglichen es, dass MS-Erkrankte selbst einen Beitrag für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität leisten.

„Die NEUEN Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose“ sind eine gelungene vollständige Überarbeitung und Ergänzung des Klassikers „Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose“ von Professor Olaf Adam und dienen als neuer Leitfaden für eine antientzündliche Ernährung bei Multipler Sklerose.

Prof. Dr. Olaf Adam ist Mediziner und Ernährungsexperte. Er leitete lange Zeit die ernährungsmedizinischen Abteilung an der Ludwig-Maximilians-Universität in München.

Dr. Silke Lichtenstein ist Diplom-Ökotrophologin und Gastronomie-Betriebswirtin. Ab dem 1. Juli 2019 ist sie Geschäftsführerin der Dr. Rainer Wild-Stiftung, eine der führenden Wissensplattformen im Bereich Gesunde Ernährung.



PRESSEKONTAKT:

dmv Deutscher Medizin Verlag · LEENERS Gesundheit & Kommunikation GmbH

Dr. Katharina Leeners · Mönkingheide 49 · 48308 Senden

Tel. 02597 691881 · www.dmv-direkt.de · info@dmv-direkt.de