



WISSEN KOMPAKT

Antientzündliche Ernährung

ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Ein Überblick

Forschende vermuten schon lange, dass die Ernährung den MS-Verlauf beeinflussen kann. So können bestimmte Nährstoffe die MS-typischen Entzündungen lindern, während andere eher entzündungsfördernd wirken. Die mediterrane Ernährung gilt dabei als besonders antientzündlich. Sie soll nicht nur verschiedenen Volkskrankheiten wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, ihr wird auch ein schützender Effekt auf Nervenzellen zugeschrieben.

So zeigte sich in einer aktuellen Studie, dass eine überwiegend mediterrane Ernährung mit weniger MS-bedingter Behinderung sowie mit einer geringen Abnahme des Hirnvolumens verbunden war. Die Forschenden schließen daraus, dass diese Ernährungsform einen schützenden Effekt bei MS aufweisen kann, räumen jedoch ein, dass weitere Studien nötig seien.¹

Quelle:

1. Katz Sand I. et al. Mult Scler. 2023;29:248.



Wie die Ernährung bei MS unterstützen kann

Während die hochwirksame Therapie die zentrale Säule der Behandlung der MS darstellt, gewinnt die Ernährung als unterstützende Maßnahme zunehmend an Bedeutung. Eine gezielte Ernährung kann dazu beitragen, Entzündungsprozesse im Körper zu mildern und Dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Die Rolle der Fette

Für eine entzündungshemmende Ernährung sind vor allem zwei Fettsäuregruppen wichtig: die „guten“ Omega-3- und die – im Übermaß eher ungünstigen – Omega-6-Fettsäuren. Die Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure steckt vor allem in tierischen Lebensmitteln. Aus ihr bildet der Körper entzündungsfördernde Botenstoffe (Prostaglandine und Leukotriene). Omega-3-Fettsäuren wie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) wirken dagegen entzündungshemmend. Bei MS ist es sinnvoll, Omega-6-Fettsäuren zu reduzieren und gleichzeitig die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren gezielt zu erhöhen.

Weizen kann Entzündungen anheizen

Forschende konnten zeigen, dass bestimmte Weizenproteine Entzündungen im Körper verstärken können. Eine größere Rolle scheinen dabei Proteine aus Getreiden wie Weizen, Gerste oder Roggen zu spielen: die Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI). Diese ATI-Proteine können bestehende Entzündungen im zentralen Nervensystem anheizen – und damit möglicherweise die Symptome der MS verschlimmern.²

Vorsicht bei Milch

Studien deuten darauf hin, dass ein bestimmtes Milcheiweiß (Casein) bei einigen Menschen das Immunsystem anregen und entzündliche Prozesse verstärken kann. Bei MS könnte sich Milch so ungünstig auf Schübe und Beschwerden auswirken.³

Quelle:

2. Engel S et al. Ther Adv Neurol Disord. 2023;16:17562864231170928.

3. Chunder R et al. Proc Natl Acad Sci U S A. 2022;119:e2117034119.



Die genauen Zusammenhänge zwischen Milcheiweiß und MS erklärt Kevin Hoffmann (@kevin_kaempferherz) in diesem Video.

TIPPS ZUM EINSTIEG

Gesund essen im Alltag

Für eine bewusste und langfristige Ernährungs-umstellung beginne mit kleinen Schritten: Ersetze eine Fleischmahlzeit durch ein Fischgericht oder einen Gemüseeintopf. Greife zu Nüssen als Snack statt zu Süßigkeiten. Jeder Schritt hin zu einer pflanzenbetonten, nährstoff- und ballaststoffreichen Ernährung ist ein Gewinn für Deine Gesundheit. Besprich für individuelle Tipps Deine Ernährung mit Deinem Behandlungsteam. Bei Bedarf kann Dich eine Ernährungsfachkraft auf Deinem Weg begleiten.



Mehr Fisch und gesunde Pflanzenöle

Reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren.

Fetter Seefisch: zwei Portionen Kaltwasserfisch wie Lachs, Makrele, Hering oder Sardinen pro Woche.

Pflanzliche Öle: hochwertige Pflanzenöle wie Leinöl, Rapsöl, Walnussöl und Hanföl für die kalte Küche verwenden; zum Braten eignet sich Rapsöl.

+

Viel Obst, Gemüse und Vollkorn bevorzugen

Reich an Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Bunte Vielfalt: mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag.

Vollkornprodukte: bei Brot, Nudeln und Reis möglichst zur Vollkornvariante greifen statt zu Weißmehlprodukten.

Tipps: Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen sind ebenfalls hervorragende Lieferanten für wertvolle Ballaststoffe.

-

Weniger Fleisch, Wurst und fette Milchprodukte

Hoher Gehalt an entzündungsfördernder Arachidonsäure.

Fleisch und Wurst: maximal ein bis zwei Portionen mageres Fleisch (z. B. Geflügel) pro Woche; Schweinefleisch und fettreiche Wurstwaren eher meiden.

Milchprodukte: fettarme Varianten bei Milch, Joghurt und Käse bevorzugen.

Eier: aufgrund der Arachidonsäure im Eigelb nur in Maßen genießen.

Zucker und stark verarbeitete Produkte meiden

Können Entzündungen fördern.

Fast Food und Fertiggerichte: vermeiden und besser selbst frisch kochen.

Zuckerhaltige Getränke: vermeiden und Wasser, ungesüßten Tee oder Saftschorlen bevorzugen.

REZEPT

Pasta mit Lachs und Spinat



Zutaten für 4 Portionen

300 g Lachsfilet ♦ 2 TL abgeriebene Zitronenschale ♦ 1 EL Zitronensaft ♦ 1 Prise Salz ♦ Pfeffer ♦ 4 EL Olivenöl ♦ 400 g Vollkornnudeln ♦ 250 g Spinat ♦ 1 Zwiebel ♦ 1 kleine Knoblauchzehe ♦ 250 ml Gemüsebrühe ♦ 250 g Ricotta ♦ Muskat

1.

Den Lachs waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronenschale und -saft, Pfeffer und 1 EL Olivenöl verrühren. Zum Lachs geben, unterrühren und kurz marinieren lassen.

2.

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und grob zerpfücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das restliche Olivenöl erhitzen, die Zwiebel-Knoblauch-Würfel hinzufügen und dünsten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

3.

Gemüsebrühe zum Spinat hinzugeben, Ricotta unterrühren, alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4.

Die Nudeln in reichlich kochendem Wasser al dente (bissfest) garen.

5.

Den marinierten Lachs in die heiße Soße geben und 5 Minuten köcheln lassen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

6.

Zum Schluss alles miteinander vermengen, auf einem Teller anrichten und servieren.

Du suchst weitere Informationen rund um MS? Dann melde Dich bei unserem kostenlosen Patientenprogramm an:

trotz*ms* **MEIN SERVICE**

Kostenlos erreichbar unter:

0800.1010800

Montag–Freitag von 8–18 Uhr
Unser Team ist für Dich da!

  @trotz_ms

 @trotzms

Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2026

www.roche.de

Bildnachweise: © Tanja Ivanova; Rawpixel; gerenme; ALLEKO / Getty Images

M-DE-00029040