

Aktionsplan Multiple Sklerose nach Dr. Joel Fuhrman

übersetzt von Dr. M. Dittmar

Diät

- Identifizieren Sie spezifische oder generelle Trigger für die Krankheit, um sie zu vermindern oder vermeiden (, möglicherweise individuell unterschiedlich sind.) Viele MS-Patienten finden heraus, dass sie weniger Symptome haben, wenn sie Gluten und verarbeitete Lebensmittel wie Zucker und tierische Produkte meiden. Andere Lebensmittel sind seltener Trigger wie zu Beispiel bestimmte Nüsse, Soja, Nachtschattengewächse (Kartoffeln, Tomaten, Auberginen) und Mais.
- Maximieren Sie die Aufnahme von das Immunsystem regulierenden, anti-entzündlich wirkenden Lebensmitteln wie solchen mit hohem Pflanzenfasergehalt und hoher Dichte an Mikronährstoffen, insbesondere grüne Gemüsesorten.
- Es wird empfohlen, Kreuzblütlergemüse (alle Kohlsorten und mehr) täglich zu essen.
- MS-Patienten, die mehr frisches Obst und Gemüse und weniger tierische Produkte essen, haben eher weniger Symptome.
- Obst kann aber für manche Patienten ein Trigger sein: Dann muss der Obstkonsum auf 2-3 kleine Portionen pro Tag reduziert werden.
- Anti-entzündliche Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Cayenne-Pfeffer, Schwarzer Pfeffer, Ceylonzimt, Knoblauch, Gewürznelken sollten bei saisonalen Gerichte regelmäßig verwendet werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor sie Ihre Ernährung und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln umstellen, wenn Sie eine chronische Krankheit haben oder irgendein Medikament einnehmen, denn es kann notwendig werden die Medikation zu ändern.

Vitamin D

Es wird angenommen, dass die Einnahme von Vitamin D, um einen optimalen Vitamin-D-Spiegel zu erreichen, das Risiko vermindert, eine Multiple Sklerose zu entwickeln, und die Krankheitsaktivität der MS reduziert. Lassen Sie deshalb Ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen.

Probiotika

Forschungen haben gezeigt, dass gesundheitsfördernde Bakterien in unseren Därmen schützend wirken und dabei helfen, ein normal funktionierendes Immunsystem zu erhalten. Auch eine pflanzenfaserreiche Ernährung hilft dabei, langfristig eine gesunde Darmflora aufzubauen. Viele MS-Patienten finden es hilfreich, Probiotika-Supplemente einzunehmen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob die Einnahme von Probiotika für Sie sinnvoll ist.

Omega-3-Supplementation

Zusätzliche Omega-3-Fettsäuren einzunehmen, kann wegen ihrer anti-entzündlichen Eigenschaften Patienten mit MS Vorteile verschaffen. Für den größten Benefit können hohe Dosen notwendig sein. Wenn Sie höhere Dosen von Omega-3-Supplementen einnehmen wollen, besprechen Sie das vorher mit Ihrem Arzt, weil es nicht für jeden geeignet ist.