

Ernährung zur Unterstützung der MS-Therapie

Datum: 09.03.2026

Original Titel:

The Role of Nutrition and Physical Activity in Modulating Disease Progression and Quality of Life in Multiple Sclerosis

MedWiss - Bei der Multiplen Sklerose (MS) löst das eigene Immunsystem entzündliche Prozesse aus, die das Nervensystem schädigen. Zusätzlich zur medikamentösen Hemmung des Immunsystems können Verhaltensweisen wie die Wahl der Nahrungsmittel einen entzündungsdämpfenden Beitrag zum Krankheitsmanagement leisten. Welche Ernährungsformen die Therapie der MS unterstützen können und worauf bei manchen dieser Ansätze speziell zu achten ist, wurde in mehreren Studien untersucht.

Bei der Multiplen Sklerose (MS) löst das eigene Immunsystem entzündliche Prozesse aus, die das Nervensystem schädigen. Zusätzlich zur medikamentösen Hemmung des Immunsystems können Verhaltensweisen einen entzündungsdämpfenden Beitrag zum Krankheitsmanagement leisten. Beispielsweise kann die Ernährung stärker entzündungsfördernd oder antiinflammatorisch wirken.

Ernährungsformen zur Unterstützung bei MS in der Forschung: Vor- und Nachteile

Eine Vielzahl von Studien untersuchte daher, welche Ernährungsformen die Therapie der MS unterstützen können - aber auch, worauf bei manchen dieser Ansätze speziell zu achten ist. Ein Review-Artikel berichtete, dass manche bei der MS angewandten Diäten teils zu restriktiv seien und sich so ein Nährstoffmangel an unterschiedlichen Nährstoffen entwickeln könne.¹

Die **Swank-Diät** setzt den Schwerpunkt auf die Reduktion gesättigter Fettsäuren und beinhaltet besonders Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Bei dieser Ernährungsform kann sich ein Mangel an Kalium, Cholin und Vitamin A entwickeln.¹

Die **Wahls-Diät** ist eine modifizierte Paleo-Diät ohne Getreide, Eier, Hülsenfrüchte, Milchprodukte oder verarbeitete Lebensmittel, aber besonders mit Gemüse, Früchten und Innereien. Der Ausschluss von Getreide kann zu einem Mangel an Kalzium und Vitamin B12 führen.¹

Bei der **ketogenen Ernährung** wird gezielt die Kohlenhydratzufuhr stark reduziert und die Fettaufnahme erhöht. Typischerweise werden dazu Früchte, manche Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide aus dem Menü gestrichen. Allerdings kann sich dadurch ein Mangel an verschiedenen Nährstoffen ausbilden, wie Thiamin, Folsäure, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B6, Kalzium und Magnesium.²

Die **mediterrane Ernährung** ist eine besonders vielfältige Ernährungsform, die sich gut im Alltag umsetzen lässt: Sie beinhaltet Früchte und Gemüse, Nüsse, gesunde Ölen (speziell Olivenöl) und regelmäßig Fisch. Mangelzustände werden durch diese große Bandbreite typischerweise ausgeschlossen.¹

Ernährung kann das MS-Risiko beeinflussen und Fatigue lindern

Die Vorteile einer Anpassung der Ernährung konnten in mehreren Untersuchungen gezeigt werden. So fand eine Studie mit 210 483 Personen ohne MS zum Studienbeginn, dass Studienteilnehmer, die mehr Kohlenhydrate verzehrten, ein um 21 % höheres Risiko für eine MS (Hazard Ratio, HR: 1,21) hatten als Teilnehmer mit geringerem Kohlenhydratkonsum.³

MS-Patienten mit stärker mediterraner Ernährung hatten zudem eine bessere Denkleistung als andere, zeigte eine Querschnittsstudie mit 967 Teilnehmern.⁴ Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 7 Studien fand darüber hinaus, dass vorwiegend mediterran ernährte MS-Patienten im Schnitt weniger Schübe hatten als Patienten mit normaler oder westlicher Ernährung.⁵

Sowohl die Wahls- als auch die Swank-Diät zeigten in einer randomisiert-kontrollierten Studie mit 77 Teilnehmern Verbesserungen von MS-Fatigue-Symptomen über 24 Wochen, die zu einer reduzierten funktionellen Beeinträchtigung beitrugen.⁶

Ernährungsansätze kombinieren könnte besonders gut unterstützen

Experten schließen aus der bisherigen Studienlage, dass im Rahmen der ganzheitlichen Behandlung der MS eine mediterrane Ernährung einen besonders guten, leicht umzusetzenden Beitrag leisten kann, bei dem es typischerweise kaum zu Nährstoffmängeln kommt. Die Reduktion gesättigter Fettsäuren und speziell die Reduktion von Kohlenhydraten scheinen, so zeigen Daten mit anderen Ernährungsansätzen wie der Wahls-Diät und der ketogenen Ernährung, hilfreiche Komponenten zu sein. Dabei könnte die Qualität der Kohlenhydrate womöglich wichtiger sein als die Menge: Lieber Vollkorngetreide als Weißmehlgebäck, möglichst wenig Zucker und gesüßte Getränke, schließen Experten.⁷ Die reichhaltigen Möglichkeiten der mediterranen Ernährung lassen sich zudem nutzen, zentrale Elemente anderer Ernährungsansätze zu integrieren, um die eigene Gesundheit besonders gut zu fördern.²

Weitere Informationen zur MS finden Sie unter <https://www.ms-gateway.de/>

Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH

Referenzen:

1. Grosu C, Ignat EB, Alexa D, Ciubotaru A, Leon MM, Maștaleru A, Popescu G, Cumpăt CM, Cucu LE, Smihor MI, Trofin D. The Role of Nutrition and Physical Activity in Modulating Disease Progression and Quality of Life in Multiple Sclerosis. *Nutrients*. 2025 Aug 21;17(16):2713. doi: 10.3390/nu17162713. PMID: 40871741; PMCID: PMC12389322. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40871741/>
2. Di Majo D, Cacciabauda F, Accardi G, Gambino G, Giglia G, Ferraro G, Candore G, Sardo P. Ketogenic and Modified Mediterranean Diet as a Tool to Counteract Neuroinflammation in Multiple Sclerosis: Nutritional Suggestions. *Nutrients*. 2022 Jun 8;14(12):2384. doi: 10.3390/nu14122384. PMID: 35745113; PMCID: PMC9229939. <https://doi.org/10.3390/nu14122384>
3. Yuan Q, Wang M, Chen S, Lin H, Yang Y, Zhao S, Hua B, Guo J, Sun X, Ye D, Li J, Mao Y. Association between dietary carbohydrate intake and multiple sclerosis risk: a large-scale cohort study. *Front Nutr*. 2025 Oct 6;12:1654538. doi: 10.3389/fnut.2025.1654538. PMID:

- 41122503; PMCID: PMC12536550. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41122503/>
4. Yu M, Simpson-Yap S, Lerede A, Nicholas R, Coe S, Tektonidis TG, Solsona EM, Middleton R, Probst Y, Hampshire A, Milanzi E, Cui G, Davenport RA, Neate S, Pisano M, Kirkland H, Reece J. Mediterranean and MIND Dietary Patterns and Cognitive Performance in Multiple Sclerosis: A Cross-Sectional Analysis of the UK Multiple Sclerosis Register. *Nutrients*. 2025 Oct 22;17(21):3326. doi: 10.3390/nu17213326. PMID: 41228399; PMCID: PMC12608189. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41228399/>
 5. Kong J, Kong J, Wen S, Yang K, Tang J. Efficacy of the Mediterranean diet in the treatment of multiple sclerosis (RRMS): A systematic review and meta-analysis. *Mult Scler Relat Disord*. 2025 Sep 8;104:106739. doi: 10.1016/j.msard.2025.106739. Epub ahead of print. PMID: 41014779. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41014779/>
 6. Crippes LJ, Saxby SM, Shemirani F, Bisht B, Gill C, Rubenstein LM, Ten Eyck P, Carr LJ, Darling WG, Hoth KF, Kamholz J, Snetselaar LG, Titcomb TJ, Wahls TL. Diet-induced changes in functional disability are mediated by fatigue in relapsing-remitting multiple sclerosis: A secondary analysis of the WAVES randomized parallel-arm trial. *Mult Scler J Exp Transl Clin*. 2023 Oct 30;9(4):20552173231209147. doi: 10.1177/20552173231209147. PMID: 37916030; PMCID: PMC10617283. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37916030/>
 7. Giovannoni G, Ford HL, Schmierer K, Middleton R, Stennett AM, Pomeroy I, Fisniku L, Scalfari A, Bannon C, Stross R, Hughes S, Williams A, Josephs S, Peel C, Straukiene A. MS care: integrating advanced therapies and holistic management. *Front Neurol*. 2024 Jan 30;14:1286122. doi: 10.3389/fneur.2023.1286122. PMID: 38351950; PMCID: PMC10862341. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38351950/>

Referenzen:

Grosu C, Ignat EB, Alexa D, Ciubotaru A, Leon MM, Maștaleru A, Popescu G, Cumpăt CM, Cucu LE, Smihor MI, Trofin D. The Role of Nutrition and Physical Activity in Modulating Disease Progression and Quality of Life in Multiple Sclerosis. *Nutrients*. 2025 Aug 21;17(16):2713. doi: 10.3390/nu17162713. PMID: 40871741; PMCID: PMC12389322.