

## Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil: MS-Verlauf lässt sich vielleicht positiv beeinflussen

**Datum:** 25.04.2018

**Original Titel:**

Diet quality is associated with disability and symptom severity in multiple sclerosis

Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil fördern das körperliche und seelische Wohlergehen. Bei manchen Erkrankungen kann eine gezielte Ernährung helfen, Beschwerden zu lindern. Ist das auch bei Multipler Sklerose der Fall? Schon länger stehen westliche Ernährung und Lebensstil im Verdacht, Faktoren zu sein, die an dem stärkeren Auftreten von MS in westlich geprägten Ländern schuld sind, und kürzlich wurde bekannt, dass Fast Food unser Immunsystem nachhaltig verändern kann.

Die Auswertung von Daten von fast 7000 MS-Patienten legt nun nahe, dass eine gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil den Verlauf einer MS positiv beeinflussen könnten. Viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn sowie wenig Zucker und rotes oder verarbeitetes Fleisch sorgte in der Studie für weniger Beeinträchtigungen durch die Erkrankung im Vergleich zu MS-Patienten, die sich eher ungesund ernährten.

Die Daten stammen aus Fragebögen, die MS-Patienten für die *North American Research Committee on MS*-Datenbank ausgefüllt hatten. Sie sollten darin angeben, wie viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Zucker aus Desserts und gesüßten Getränken und rotes oder verarbeitetes Fleisch sie normalerweise aßen. Außerdem wurden Daten zum allgemeinen Lebensstil und der Erkrankung erhoben. So sollten die Teilnehmer angeben, ob sie in den letzten sechs Monaten einen Schub oder eine schleichende Verschlechterung ihrer Symptome hatten und den Grad ihrer Behinderung durch die MS anhand einer Skala einschätzen. Außerdem wurde nach der Schwere von Begleitsymptomen gefragt.

Anhand der Angaben zur Ernährung teilten die Forscher alle teilnehmenden Patienten in fünf Gruppen auf. Die Gruppe, die sich am gesündesten ernährte, aß jeden Tag durchschnittlich 3,3 Portionen Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte und 1,7 Portionen Vollkornprodukte. Die Gruppe mit dem schlechtesten Ernährungsstil hingegen kam im Schnitt nur auf 1,7 Portionen Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte und 0,3 Portionen Vollkornprodukte. Auch die Lebensführung insgesamt wurde anhand der Angaben der Teilnehmer ausgewertet.

In der Gruppe, die sich besonders gesund ernährte, zeigte sich ein um 20 % verringertes Risiko für schwere körperliche Behinderungen im Vergleich zu den Teilnehmern in der Gruppe mit dem schlechtesten Ernährungsverhalten. Selbst die Berücksichtigung von Alter und Erkrankungsdauer änderte daran nichts. Auch für Depressionen hatte die am gesündesten essende Gruppe ein um 18 % vermindertes Risiko.

Schauten sich die Forscher den allgemeinen Lebensstil der Teilnehmer an, zeigten sich sogar noch größere Unterschiede. Ein gesunder Lebensstil meint hierbei Normalgewicht, regelmäßige Bewegung, eine bessere Ernährung als der Durchschnitt und nicht zu rauchen. Verglichen mit den Teilnehmern, die eher ungesund lebten, hatten Patienten mit einem gesunden Lebensstil ein um 47

% geringeres Risiko für Depressionen, ein um 44 % geringeres Risiko für Schmerzen, eine um 33 % reduziertes Risiko für kognitive Beeinträchtigung und auch das Risiko für eine schwere Fatigue war um 31 % geringer.

Auch die im Internet viel diskutierte Steinzeit-Diät, auch Paleo-Diät genannt, und die Wahls-Diät wurde von den Forschern unter die Lupe genommen. Bei Teilnehmern, die sich aktuell so ernährten oder so eine Diät in der Vergangenheit durchgeführt hatten, ließ sich mathematisch ein Zusammenhang zu einem leicht reduzierten Risiko für eine zunehmende Behinderung finden.

Die Ergebnisse legen also nahe, dass gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil durchaus Einfluss auf den Verlauf einer MS-Erkrankung haben können. Dennoch betonen die Forscher, dass das noch nicht beweist, dass eine Ernährungsumstellung zu einer besseren Prognose führt. Das ist bisher nur für den Verzicht auf das Rauchen nachweisbar. Auch lassen sich die Ergebnisse eventuell nicht auf alle MS-Patienten übertragen. So waren zwar verschiedene Verlaufsformen in der Untersuchung vertreten, aber die meisten Teilnehmer waren schon etwas älter, hellhäutig und seit durchschnittlich 20 Jahren an MS erkrankt. Nichtsdestotrotz können eine gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil nicht schaden, schon alleine dadurch, dass Betroffene so das Risiko für Begleiterkrankungen, besonders von denen des Herz-Kreislauf-Systems, minimieren können.

**Referenzen:**

Fitzgerald KC, Tyry T, Salter A, Cofield SS<sup>2</sup>, Cutter G, Fox R, Marrie RA. Diet quality is associated with disability and symptom severity in multiple sclerosis. *Neurology*. 2018 Jan 2;90(1):e1-e11. doi: 10.1212/WNL.0000000000004768.