

## Gute Ernährung hilft bei MS

**Datum:** 27.04.2024

**Original Titel:**

Association of Higher Mediterranean Diet Adherence With Lower Prevalence of Disability and Symptom Severity, Depression, Anxiety, Stress, Sleep Quality, Cognitive Impairment, and Physical Inactivity in Older Adults With Multiple Sclerosis.

**Kurz & fundiert**

- Mediterrane Ernährung: Effekt auf die Psyche bei Multipler Sklerose (MS)?
- Beobachtende Querschnittsstudie mit 279 Patienten mit MS
- Öfter mediterrane Ernährung: Mehr Bewegung, weniger schwere Symptome
- Konsequenter mediterrane Ernährung mit Vorteilen für Psyche und Schlafqualität assoziiert

**MedWiss - Eine vorwiegend oder konsequent eingehaltene mediterrane Ernährung könnte vorteilhaft für die psychische Gesundheit älterer Personen mit Multipler Sklerose sein, deutet eine beobachtende Querschnittsstudie mit 279 Patienten an.**

---

Die Qualität der Ernährung spielt bei vielen Erkrankungen eine wichtige Rolle. Ein guter Ernährungsstatus und gesunde Nahrung könnten den Krankheitsfortschritt verlangsamen und positiv auf Krankheitsschweregrad und Lebensqualität von Menschen mit Multipler Sklerose (MS) einwirken. Die mediterrane Ernährung zählt als eine Ernährungsform, die im Zusammenhang mit unterschiedlichen chronischen Erkrankungen einen vorbeugenden und für den Verlauf positiven Effekt hat. Die mediterrane Ernährung umfasst besonders viele Früchte, Gemüse, Nüsse, Olivenöl und typischerweise Fisch, aber nur wenig Fleisch.

**Mediterrane Ernährung: Effekt auf die Psyche bei Multipler Sklerose?**

Wissenschaftler ermittelten nun in einer beobachtenden Querschnittsstudie mit Patienten mit MS, wie die individuelle Ernährung mit Krankheitsschweregrad und Symptomschwere, psychischer Gesundheit mit Blick auf Depression und Ängste, Stress und Schlafqualität in Zusammenhang stand.

**Beobachtende Querschnittsstudie mit 279 MS-Patienten**

Insgesamt 279 ältere Erwachsene mit MS nahmen an der Studie teil und füllten Fragebögen zu Symptomen, Psyche und Ernährung aus. Die Analyse der Befragung deutete auf eine niedrigere Rate von Behinderungen und geringerem Symptomschweregrad bei Personen, die sich konsequenter mediterran ernährten ( $p < 0,05$ ). Eine vorwiegend mediterrane Ernährung ging auch mit geringeren Raten an Depression, Ängsten, Schlecht und schlechtem Schlaf einher (jeweils  $p < 0,05$ ). Gleichzeitig bewegten sich Personen, die sich stärker mediterran ernährten, auch mehr ( $p = 0,0028$ ).

## **Konsequent mediterrane Ernährung mit Vorteilen für Psyche und Schlafqualität assoziiert**

Die Autoren schließen, dass eine vorwiegend oder konsequent eingehaltene mediterrane Ernährung vorteilhaft für die psychische Gesundheit älterer Personen mit MS sein kann. Gleichzeitig zeigte die Befragung auch Unterschiede in der körperlichen Aktivität, die sich einerseits aus Erkrankungssymptomen und psychischer Gesundheit ergeben, aber auch auf diese zurückwirken könnten.

### **Referenzen:**

Tryfonos C, Pavlidou E, Vorvolakos T, Alexatou O, Vadikolias K, Mentzelou M, Tsourouflis G, Serdari A, Antasouras G, Papadopoulou SK, Aggelakou EP, Giaginis C. Association of Higher Mediterranean Diet Adherence With Lower Prevalence of Disability and Symptom Severity, Depression, Anxiety, Stress, Sleep Quality, Cognitive Impairment, and Physical Inactivity in Older Adults With Multiple Sclerosis. *J Geriatr Psychiatry Neurol.* 2023 Nov 29:8919887231218754. doi: 10.1177/08919887231218754. Epub ahead of print. PMID: 38018355.