

## Hilft Nahrungsergänzung? - KW 45/2019

### **Hilft Nahrungsergänzung?**

Eine klare Frage, viele unklare Ergebnisse – so könnte man die Lage zu Nahrungsergänzungen und Multipler Sklerose einfach zusammenfassen. Zum Vitamin D ist inzwischen bekannt, dass zu wenig davon nicht gut ist. Aber ob mehr davon besser ist, kann auch eine neue Studie nicht klar beantworten – den schwachen Hinweisen wird weitere Forschung folgen müssen. Zum Thema Fischöl fand eine etwas ältere, kleine Studie klarere Worte: bei Patienten mit Multipler Sklerose gebe es keine nachweisbaren positiven Effekte der Nahrungsergänzung mit Fischöl. Dem stellen wir in der folgenden Woche eine neue Veröffentlichung gegenüber, die, mit mehr Daten und der Analyse vieler Studien, das exakte Gegenteil berichtet.

Hier die Studien im Detail:

- [Mehr Vitamin D bei schubförmiger MS: eventuell besser?](#)
- [Kleine Studie: keine Entzündungshemmung durch Fischöl bei Multipler Sklerose?](#)