

Kinder mit MS: Gemüse schützt, viel Fett sorgt für Schübe

Datum: 19.09.2018

Original Titel:

Contribution of dietary intake to relapse rate in early paediatric multiple sclerosis.

MedWiss - Eine gesunde und entzündungshemmende Ernährung kann sich positiv auf das Wohlbefinden von MS-Patienten und vermutlich auch auf den Krankheitsverlauf auswirken. Bei Kindern scheint eine fettarme Ernährung das Schubrisiko zu reduzieren.

Bisher ist noch nicht genau verstanden, welche Rolle die Ernährung bei Multipler Sklerose (MS) spielt. Erfahrungsberichte und erste Studien zeigen aber, dass sich mit der richtigen Ernährung das Wohlbefinden von MS-Patienten steigern lässt und vermutlich auch der Krankheitsverlauf positiv beeinflussbar ist.

Kinder haben häufiger Schübe als Erwachsene

Bei Kindern mit Multipler Sklerose treten Schübe häufiger auf, als bei Erwachsenen. Könnte hier die Ernährung eine Rolle spielen? Dieser Frage sind US-amerikanische Forscher nachgegangen. An elf auf Kinder spezialisierte MS-Zentren in den USA untersuchten sie daher junge Patienten mit schubförmiger MS oder einem klinisch isolierten Syndrom (CIS). Alle Studienteilnehmer sollten bei ihrer Diagnose jünger als 18 Jahre sein und die Diagnose nicht länger als vier Jahre zurückliegen. Von den 219 Teilnehmern wurde das Essverhalten mit einem Fragebogen erfasst. Die Forscher hielten außerdem fest, wie lange es nach Eintritt in das Studienprogramm bis zum nächsten Schub bei den Kindern dauerte.

Fett, vor allem gesättigte Fettsäuren, erhöhen Schubrisiko deutlich

Die Auswertung der gesammelten Daten zeigte, dass Fett - vor allem ungesättigte Fettsäuren - eine Rolle beim Schubrisiko von Kindern zu spielen scheint. Die Forscher berechneten, dass für jede zusätzliche 10 % der Energiezufuhr aus Fett das Risiko für einen Schub um 56 % anstieg. Bei gesättigten Fettsäuren, wie sie in tierischen Produkten wie Wurst oder Butter vorkommen, verdreifachte sich das Schubrisiko für jede zusätzliche 10 % der Energiezufuhr aus diesen Fetten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Kinder und Jugendliche zwischen vier und 15 Jahren den Tagesbedarf an Energie zu 30 bis 35 % aus Fett zu decken, bei 15- bis unter 19-Jährigen sind es dann nur noch 30 %. Wie viel Gramm Fett das jeweils ist, hängt vom Energiebedarf des Kindes ab.

Mehr Gemüse - geringeres Schubrisiko

Im Gegensatz dazu senkte jede zusätzliche Portion Gemüse das Risiko für einen Schub um 50 %. An den gefundenen statistischen Zusammenhängen änderte sich nichts, wenn die Forscher zusätzlich den Vitamin-D-Spiegel der Kinder berücksichtigten. Weitere Nährstoffe, die ebenfalls untersucht wurden, zeigten keinen Zusammenhang mit dem Schubrisiko.

Die DGE empfiehlt für eine gesunde Ernährung fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Unter www.5amtag.de gibt es Beispiele, wie dies realisiert werden könnte.

Die Forscher schließen aus ihren Ergebnissen, dass eine hohe Energiezufuhr aus Fetten, vor allem aus gesättigten Fettsäuren, bei Kindern mit Multipler Sklerose das Risiko für Krankheitsschübe erhöht, während der Verzehr von Gemüse eine schützende Wirkung hatte.

Referenzen:

Azary S, Schreiner T, Graves J, Waldman A, Belman A, Guttman BW, Aaen G, Tillema JM, Mar S, Hart J, Ness J, Harris Y, Krupp L, Gorman M, Benson L, Rodriguez M, Chitnis T, Rose J, Barcellos LF, Lotze T, Carmichael SL, Roalstad S, Casper CT, Waubant E. Contribution of dietary intake to relapse rate in early paediatric multiple sclerosis. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2018 Jan;89(1):28-33. doi: 10.1136/jnnp-2017-315936. Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/fett/>