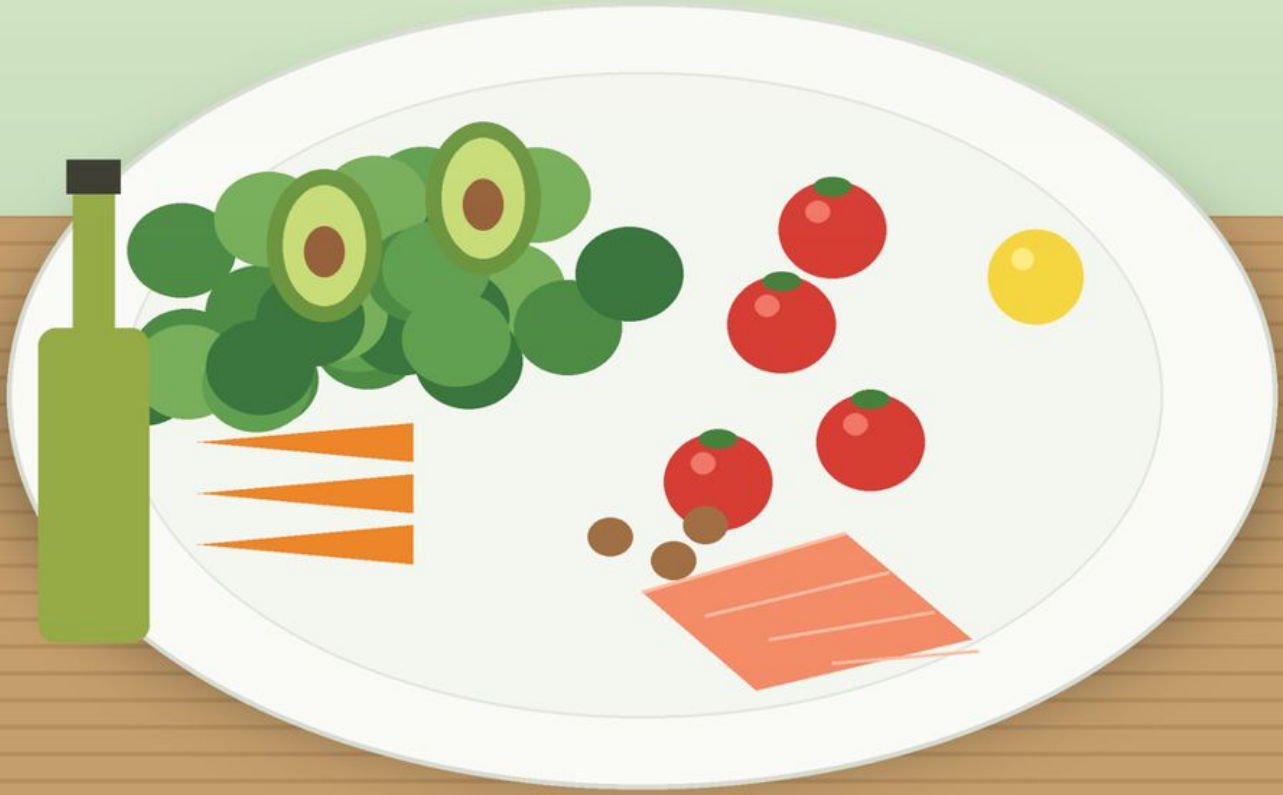
MS INFO CHANNEL

Handbuch mit 30 Rezepten

Ernährung bei MS

Studienlage weltweit, Supplements, Symptom-Küche und Wochenpläne



PDF-HEFT · A4

37 SEITEN

Inhalt

0 Vorwort und Lesehinweise . . . 5

1 Was die Forschung weiß . . . 6

2 Ernährungsformen im Vergleich . . . 10

3 Der MS-Teller: Basis für jeden Tag . . . 12

4 Nährstoffe im Fokus . . . 14

5 Supplements: Vitamin D und Co. . . . 17

6 Die Symptom-Küche . . . 20

7 Praxis: Einkauf, Vorrat, Meal-Prep . . . 22

8 Die Rezepte . . . 24

1. Overnight Oats mit Beeren und Walnüssen . . . 24
2. Rührei mit Spinat und Tomate . . . 24
3. Chia-Pudding mit Mango . . . 25
4. Warmer Hirsebrei mit Apfel und Zimt . . . 25
5. Avocado-Brot mit Ei und Kresse . . . 25
6. Rote-Linsen-Suppe mit Karotte . . . 26
7. Kürbissuppe mit Ingwer . . . 26
8. Minestrone mit weißen Bohnen . . . 26
9. Gazpacho für heiße Tage . . . 27
10. Ofenlachs mit Zitrone, Brokkoli und Kartoffeln . . . 27
11. Linsen-Gemüse-Curry mit Vollkornreis . . . 27
12. Kichererbsen-Spinat-Pfanne . . . 28
13. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Feta . . . 28
14. Vollkornpasta mit Tomaten-Gemüse-Sauce . . . 28
15. Hähnchen-Gemüse-Ofenblech . . . 29
16. Gebackene Süßkartoffel mit Kichererbsen und Joghurt-Dip . . . 29
17. Gemüse-Frittata aus dem Ofen . . . 29
18. Nordischer Fischteller mit Pellkartoffeln und Gurkensalat . . . 30
19. Tofu-Gemüse-Pfanne mit Ingwer . . . 30
20. Ofenaubergine mit Tahin-Joghurt . . . 30
21. Weicher Fischauflauf mit Kartoffelpüree-Haube . . . 31
22. Gemüse-Linsen-Püree . . . 31
23. Hummus mit Gemüsesticks . . . 31

0 Vorwort und Lesehinweise

Was dieses Handbuch leistet, was nicht, und wie du es am besten nutzt.

Essen ist für viele Menschen mit Multipler Sklerose mehr als Nahrungsaufnahme: Es ist eine Stellschraube, die du selbst in der Hand hast. Zugleich ist das Thema voller Versprechen. Im Netz begegnen dir Wunderdiäten, Verbote, Heilgeschichten und teure Pillen. Dieses Handbuch ordnet das Feld nüchtern: Was haben große Studien tatsächlich gezeigt, wo ist die Lage dünn, und was lässt sich im Alltag mit Fatigue, Hitzeempfindlichkeit, Schluck- oder Verdauungsproblemen gut umsetzen?

Wir haben dafür Studien und Leitlinien aus Deutschland, Großbritannien, den USA, Australien und weiteren Ländern ausgewertet und die wichtigsten Ergebnisse mit Quellen aufbereitet. Dazu kommen 30 alltagstaugliche Rezepte, zwei Wochenpläne, eine Einkaufsliste und Vorlagen zum Ausdrucken.

Wichtig vorab

Dieses Handbuch informiert allgemein. Es enthält keine Diagnose und keine Behandlungsempfehlung und ist kein Medizinprodukt. Es ersetzt weder Neurologin oder Neurologe noch Hausärztin, Ernährungsberatung oder Diätassistenz. Verordnete Medikamente setzt du nie eigenmächtig ab. Bei Nahrungsergänzungsmitteln, Fasten und sehr strengen Diäten sprichst du vorher mit deinem Behandlungsteam, besonders bei Untergewicht, Diabetes, Schwangerschaft, Nierenerkrankungen oder Schluckstörungen.

So nutzt du das Handbuch

- **Kapitel 1 bis 3** geben dir den Überblick über die Studienlage und die bekannten Ernährungsformen.
- **Kapitel 4 und 5** erklären Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel (Supplements), darunter Vitamin D, mit Studienlage und Ampel.
- **Kapitel 6** ist die Symptom-Küche: Was hilft bei Fatigue, Verstopfung, Blasenproblemen, Hitze oder Schluckstörungen?
- **Kapitel 7** bringt Praxis: Einkauf, Vorrat, Küche und Meal-Prep mit wenig Kraftaufwand.
- **Kapitel 8 bis 10** enthalten die Rezepte, Wochenpläne und Vorlagen sowie Mythen-Check, Fragen für den Arzttermin und Quellen.

Evidenz-Ampel

In den Tabellen steht neben jeder Aussage, wie gut sie belegt ist: **grün** = gute Belege oder breiter fachlicher Konsens, **gelb** = erste Hinweise, aber unsicher, **rot** = nicht belegt oder möglicherweise nachteilig. Die Einschätzung ist die dieser Redaktion nach den genannten Quellen und kann sich mit neuen Studien ändern. Stand: November 2026.

1 Was die Forschung weiß

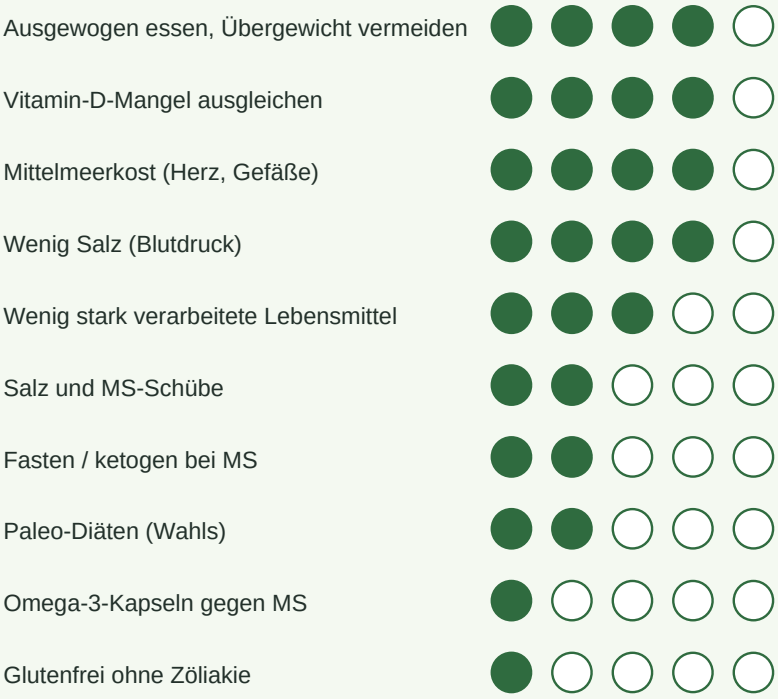
Ein nüchterner Blick auf die wichtigsten Studien, von der Cochrane-Analyse bis zu den Kongressdaten des ECTRIMS 2025.

Die ehrliche Ausgangslage

Für keine einzelne Diät ist bisher bewiesen, dass sie MS aufhält oder heilt. Das sagen deutsche Fachleute wie die MS-Ambulanz der Charité ebenso wie die MS Society UK. Ein Cochrane-Review fand bereits 2012 insgesamt nur wenige und methodisch schwache Studien; das hat sich zwar verbessert, aber die Studien sind weiterhin klein, kurz und meist nicht verblindet, weil man Essen schwer verstecken kann.

Gleichzeitig gilt: Ernährung wirkt auf alles, was bei MS mitspielt. Herz und Gefäße (etwa die Hälfte der Menschen mit MS hat mindestens eine gefäßbedingte Begleiterkrankung), Körpergewicht, Darm, Stimmung, Energie, Knochen. In einer großen internationalen Online-Befragung (HOLISM) hing eine insgesamt gesündere Ernährung mit besserer Lebensqualität und weniger Depressivität zusammen, ohne dass sich daraus ein Beweis für den MS-Verlauf ableiten lässt.

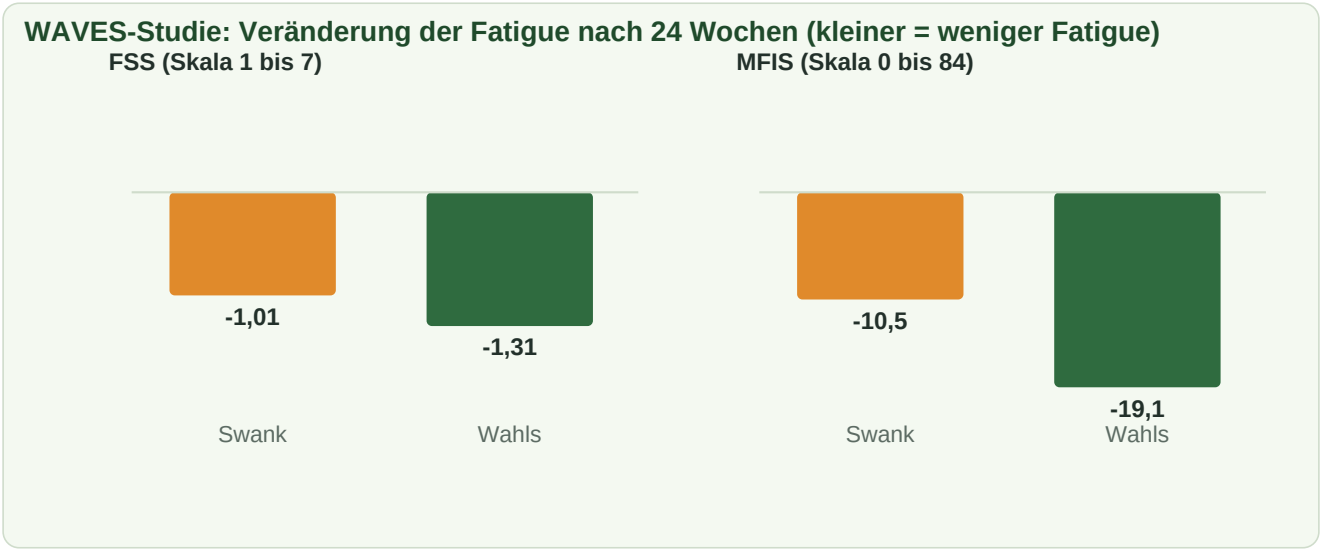
Wie gut ist es belegt? (Einschätzung dieses Handbuchs) *1 = kaum, 5 = sehr gut*



Belegstärke je Thema. Ausgefüllte Punkte = bessere Belege; die Einschätzung ist die dieser Redaktion.

Die wichtigsten Studien im Überblick

Studie / Ansatz	Belegstärke	Was sie zeigt
WAVES (Iowa, USA, 2021)	🟡 **erste Hinweise**	87 Personen mit schubförmiger MS, 24 Wochen: Sowohl die fettarme Swank-Diät als auch die paläo-orientierte Wahls-Diät senkten die Fatigue-Werte klinisch bedeutsam. Keine Kontrollgruppe mit gewohnter Ernährung.
NAMS (Charité Berlin, 2025)	🟡 **erste Hinweise**	105 Personen, 18 Monate: Weder Fasten noch ketogene Kost senkten die Zahl neuer MRT-Herde im Vergleich zur gesunden Standardkost. Hinweise auf bessere Kognition (keto) und weniger Depressivität (Fasten) sind explorativ.
D-Lay-MS (Frankreich, Vitamin D)	🟢 **gute Hinweise**	303 Personen nach erstem MS-Ereignis: Hochdosiertes Vitamin D3 verzögerte neue Krankheitsaktivität (432 vs. 224 Tage) und senkte das Gesamtrisiko um 34 %. Der Effekt kam vor allem aus der MRT-Aktivität, nicht aus weniger Schüben.
BENEFIT: Salz (Fitzgerald 2017)	🟡 **kein Zusammenhang gefunden**	465 Personen nach erstem Ereignis, 5 Jahre: Keine Verbindung zwischen Natriumzufuhr und Krankheitsaktivität. Frühere Beobachtungen (Argentinien) sahen mehr Aktivität bei viel Salz. Gesamtbild widersprüchlich.
BENEFIT: stark verarbeitete Kost (ECTRIMS 2025)	🟡 **erste Hinweise**	451 Personen nach erstem Ereignis, bis 5 Jahre: Höchstes Viertel einer UPF-Signatur hatte etwa 30 % mehr Schübe. Assoziation, Kongressdaten, Vollveröffentlichung steht aus.
Omega-3 / Omega-6 (Cochrane)	🔴 **kein Nutzen belegt**	6 Studien, 794 Personen, überwiegend schwache Qualität. Für Omega-3 bei schubförmiger MS kein signifikanter Nutzen (RR 0,82, Konfidenzintervall 0,65 bis 1,03).



Beide Diäten senkten die Fatigue-Werte deutlich. Es gab keine Kontrollgruppe mit gewohnter Kost, deshalb ist unklar, wie viel auf die Diät und wie viel auf Betreuung und Erwartung zurückgeht. Wahls et al., Mult Scler J Exp Transl Clin 2021 (n=87, RRMS).