

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung | 5 |
| Multiple Sklerose-Diäten aus ernährungstherapeutischer Sicht | 7 |
| Entzündungsprozesse bei Multipler Sklerose | 11 |
| Arachidonsäure – Entzündungsstoff aus der Nahrung | 14 |
| Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die den Entzündungsprozess hemmen | 18 |
| Ein praktisches Beispiel für die richtige Fettzufuhr | 21 |
| Antioxidantien hemmen die Entzündung | 23 |
| Praktische Hinweise zu den wichtigsten Antioxidantien | 25 |
| Weitere Nährstoffe mit möglicher Wirkung | 27 |
| Spurenelemente: Kupfer, Selen und Zink | 29 |
| Entzündungsverstärker: Eisen, Alkohol, Zigarettenrauchen, Stress | 31 |
| Praktische Ratschläge für eine entzündungshemmende Kost | 31 |
| Regeln für das Leben mit Multipler Sklerose | 34 |
| MS-Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Unterstützung an | 34 |
| Kurz zusammengefasst – Ernährung bei Multipler Sklerose | 35 |
| Empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Lebensmittel | 36 |
| Anhang – Übersichtstabellen | |
| Tabelle 1: Die wichtigsten Fettsäuren nach Lebensmittelgruppen | 38 |
| Tabelle 2: Selenreiche Lebensmittel | 44 |
| Tabelle 3: Zinkreiche Lebensmittel | 45 |
| Tabelle 4: Kupferreiche Lebensmittel | 46 |
| Tabelle 5: Vitamin C-reiche Lebensmittel | 47 |
| Tabelle 6: Carotin- und Vitamin A Gehalt ausgewählter Lebensmittel | 48 |
| Tabelle 7: Vitamin E-reiche Lebensmittel | 50 |
| Tabelle 8: Ausgewählte Präparate und ihre Hersteller | 51 |
| Weiterführende Literatur | 52 |
| Aktuelle MS-Literatur im Deutschen Medizin Verlag | 53 |