

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