

Geleitwort	5	γ -Linolensäure	30
Einleitung	7	Eicosapentaensäure – Gegenspieler der Arachidonsäure	31
Funktionsstörungen bei MS: Ernährungs- beratung und Ernährungstherapie	8	α -Linolensäure – die Unberechenbare	32
Multiple Sklerose und Ernährung	12	Welche und wie viel von den Fettsäuren?	33
Beobachtungen von Ärzten und Patienten zeigen den Weg	12	Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren – auf das richtige Verhältnis kommt es an	34
Neue Irrtümer	13	Arachidonsäure – wie sie sich langsam im Körper vermindert	36
Wunderdiäten und andere Heilsversprechen	13	Vorgehen zur Bestimmung der Arachidonsäure und der Eicosapentaensäure im Blut	37
Sind Sie an alternativen Methoden interessiert?	15	Ein praktisches Beispiel für die empfehlenswerte Fettzufuhr	38
Checkliste für alternative Behandlungsmethoden	16	Vegetarisch oder vegan – Gesundheitlicher Vorteil oder zusätzliches Risiko?	41
Unverträglichkeiten und Multiple Sklerose: „Frei von“ nur bei Diagnose	17	Vegan: Weglassen ist keine Lösung!	41
Übergewicht – Adipositas.....	18	Antioxidantien – Entzündungshemmer in der Küche	45
Eine gesunde Kost ist die Grundlage	19	Antioxidantien – wie sie wirken.....	46
Entzündungsprozesse bei Multipler Sklerose	21	Antioxidantien, auf die MS-Betroffene besonders achten sollten	47
Fette – die Pfeiler der Ernährungs- therapie bei MS	23	Praktische Hinweise zu den wichtigsten Antioxidantien	48
Arachidonsäure und EPA – wie sie gebildet werden	26	Vitamin C (Ascorbinsäure)	48
Arachidonsäure – ein Entzündungsbotenstoff	27	Vitamin E (D- α -Tocopherol)	49
Milch und Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe	29	Vitamin D	51
		Melatonin	54

B-Vitamine	57	ZUSAMMENGEFASST:	
Sekundäre Pflanzenstoffe	59	Regeln für das Leben mit Multipler Sklerose	80
Psoralen	62	Achtsam leben mit Multipler Sklerose	81
Spurenelemente: Kupfer, Selen, Zink.....	63	Empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Lebensmittel	82
Entzündungsverstärker: Eisen, Alkohol, Zigarettenrauchen, Stress.....	66	Zusammengefasst: Ernährung bei Multipler Sklerose	84
Alkohol – ein Seelentröster?	66	Übersichtstabellen	87
Zigarettenrauchen	67	Die wichtigsten Fettsäuren nach Lebensmittelgruppen	87
Guter und schlechter Stress	68	Selenreiche Lebensmittel	92
Praktische Ratschläge für eine antientzündliche Kost	69	Zinkreiche Lebensmittel	93
Die drei Säulen der antientzündlichen Maßnahmen	69	Kupferreiche Lebensmittel	94
Wenn Kauen und Schlucken schwierig werden, gilt trotzdem: Nicht ohne Obst & Gemüse!	71	Vitamin C-reiche Lebensmittel	95
Praktische Tipps für die Küche	73	β-Karotin- und Vitamin A Gehalt ausgewählter Lebensmittel	96
Fischappetit trotz Überfischung und Schadstoffbelastung?	74	Vitamin E-reiche Lebensmittel	98
Alternativen zu Fisch	76	Vitamin D-reiche Lebensmittel	98
Was können sogenannte „Superfoods“ im Vergleich zu Fisch?	77	Weiterführende Literatur	99
Antioxidantien	78	Glossar	101
Nahrungsergänzung	78		
Alternative Therapien / Experimente	79		