

<b>Geleitwort</b> .....	5	$\gamma$ -Linolensäure .....	30
<b>Einleitung</b> .....	7	Eicosapentaensäure – Gegenspieler der Arachidonsäure .....	31
Funktionsstörungen bei MS: Ernährungs- beratung und Ernährungstherapie .....	8	$\alpha$ -Linolensäure – die Unberechenbare .....	32
<b>Multiple Sklerose und Ernährung</b> .....	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		
Eine gesunde Kost ist die Grundlage .....	19		
Entzündungsprozesse bei Multipler Sklerose .....	21		
<b>Fette – die Pfeiler der Ernährungs- therapie bei MS</b> .....	23		
Arachidonsäure und EPA – wie sie gebildet werden .....	26		
Arachidonsäure – ein Entzündungsbetonstoff .....	27		
Milch und Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe .....	29		
<b>Antioxidantien – Entzündungshemmer in der Küche</b> .....	45		
Antioxidantien – wie sie wirken .....	46		
Antioxidantien, auf die MS-Betroffene besonders achten sollten .....	47		
Praktische Hinweise zu den wichtigsten Antioxidantien .....	48		
Vitamin C (Ascorbinsäure) .....	48		
Vitamin E (D- $\alpha$ -Tocopherol) .....	49		
Vitamin D .....	51		
Melatonin .....	54		

B-Vitamine .....	57	<b>ZUSAMMENGEFASST:</b>
Sekundäre Pflanzenstoffe .....	59	<b>Regeln für das Leben mit Multipler Sklerose</b> 80
Psoralen .....	62	Achtsam leben mit Multipler Sklerose ..... 81
Spurenelemente: Kupfer, Selen, Zink.....	63	Empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Lebensmittel ..... 82
<b>Entzündungsverstärker: Eisen, Alkohol, Zigarettenrauchen, Stress.....</b>	<b>66</b>	Zusammengefasst: Ernährung bei Multipler Sklerose ..... 84
Alkohol – ein Seelentröster? .....	66	<b>Übersichtstabellen</b> ..... 87
Zigarettenrauchen .....	67	Die wichtigsten Fettsäuren nach Lebensmittelgruppen ..... 87
Guter und schlechter Stress .....	68	Selenreiche Lebensmittel ..... 92
<b>Praktische Ratschläge für eine antientzündliche Kost .....</b>	<b>69</b>	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	<b>Weiterführende Literatur</b> ..... 99
Antioxidantien .....	78	<b>Glossar</b> ..... 101
Nahrungsergänzung .....	78	
Alternative Therapien / Experimente .....	79	