

Bei MS die Darmgesundheit fördern

Die Darmgesundheit spielt eine entscheidende Rolle bei Multipler Sklerose (MS), da eine veränderte Darmflora (Mikrobiom) Entzündungen fördern und den Krankheitsverlauf beeinflussen kann. Ein Ungleichgewicht im Darm kann MS-Schübe begünstigen. Eine darmfreundliche Ernährung mit Probiotika und Ballaststoffen kann helfen, Entzündungen zu hemmen, während neurogene Darmfunktionsstörungen häufige MS-Symptome sind.

Ein Ansatz für mehr gute Darmbakterien zu sorgen ist die Nutzung von Pro- und Präbiotika. Präbiotika sind unverdauliche Ballaststoffe, die als Nahrung für nützliche Darmbakterien dienen und deren Wachstum fördern. Sie verbessern das Mikrobiom, stärken das Immunsystem und wirken sich positiv auf die Verdauung aus. Zu den Lebensmitteln zählen Chicorée, Zwiebeln, Knoblauch, Topinambur, Artischocken, Bananen, Haferflocken und abgekühlte Kartoffeln. Probiotika sind lebende Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien oder Hefen, die in fermentierten Lebensmitteln (Joghurt, Kefir, Sauerkraut) und Nahrungsergänzungsmitteln vorkommen. Sie fördern ebenso ein gesundes Mikrobiom, stärken das Immunsystem und können Verdauungsbeschwerden lindern. Aus ballaststoffreichen Lebensmitteln stellen Darmbakterien wertvolle kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat und Propionat her. Sie werden zur Reparatur der Nervenzellen gebraucht.

Zusammenhang von Darm und MS

- **Darm-Hirn-Achse:** Der Darm kommuniziert direkt mit dem Immunsystem und dem Gehirn. Bei MS-Patienten ist die Zusammensetzung der Darmbakterien oft verändert (Dysbiose).
- **Entzündungen:** Bestimmte Bakterien im Darm können Immunzellen mobilisieren, die Entzündungen im zentralen Nervensystem fördern.
- **Darmträgheit:** MS kann die Darmnerven schädigen, was zu Verstopfungen, Blähungen und einer verlangsamten Verdauung führt.

Einfluss auf die Behandlung

- **Propionsäure (Propionat):** Die Einnahme von kurzkettigen Fettsäuren wie Propionsäure (oft in Kombination mit MS-Medikamenten) kann helfen, die Schubrate zu senken und Entzündungen zu hemmen.
- **Probiotika:** Der Einsatz von Probiotika kann das mikrobiologische Gleichgewicht im Darm wiederherstellen und antientzündlich wirken.
- **Ernährung:** Eine ballaststoffreiche, antientzündliche Ernährung fördert die Bildung "guter" Darmbakterien.

Fazit

Die Forschung deutet darauf hin, dass der Darm als "Hebel" gegen die MS wirken kann, indem man die Ernährung anpasst und die Darmflora positiv beeinflusst. Weitere Studien untersuchen, wie spezifische Medikamente das Mikrobiom verändern.

Ernährung: Das schmeckt dem Darm

Alles, was wir essen und trinken, wandert durch den Darm und wird von ihm verarbeitet. Wenn wir ihm die Arbeit erleichtern, dankt er es uns mit einem rundum besseren Bauchgefühl. Außerdem gilt: Was dem Darm gut bekommt, tut auch uns gut.

Reichlich **Gemüse und Obst** liefern wichtige Vitamine, wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst pro Tag.

Brot, Müsli, Nudeln und Co. Am besten aus **Vollkorngetreide** wählen, da dieses mehr Nähr- und Ballaststoffe liefert.

Ballaststoffe aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst quellen im Darm auf, erhöhen das Stuhlvolumen und regen so die Darmbewegung an. Zudem dienen sie nützlichen Darmbakterien als Nahrung und binden Schadstoffe im Darm.

Zu viel Fett, wie z.B. in fettreichem Fleisch oder Wurst, in Frittiertem oder in Fast Food, liegt schwer im Magen und braucht länger bei der Verdauung. Besser regelmäßig **leichte Gerichte essen**.

Stattdessen gute Fette wählen: Fettreiche Kaltwasserfische (z.B. Hering, Makrele, Lachs) und pflanzliche Öle (z.B. Rapsöl) versorgen uns mit vielen Omega-3-Fettsäuren, die als entzündungshemmend gelten. Unser Körper kann sie nicht selbst produzieren und muss sie mit der Nahrung aufnehmen.

Milchprodukte, wie z.B. Joghurt, liefern neben wertvollem Eiweiß und Kalzium nützliche **Milchsäurebakterien**, die den Darm bei seiner Arbeit unterstützen. Auch fermentierte Lebensmittel und Probiotika sorgen für Nachschub an nützlichen Bakterien.

Ausreichend Trinken sorgt dafür, dass Ballaststoffe im Darm aufquellen und der Stuhl geschmeidig bleibt. Mindestens 1,5 Liter sollten es täglich sein. Die besten Durstlöscher sind Wasser oder ungesüßte Tees.