

fördern eine gesunde  
Darmflora, die Entzündungen  
reduziert

## Vegetarische Ernährung bei MS

Ballaststoffreiche Lebensmittel (mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen):

- Getreide (Dinkel, Gerste, Hafer, Mais, Roggen, Weizen, Kleie, Vollkornmehl, Vollkornpasta, Vollkornmehl, -brot und parboiled/Vollkornreis)
- Hülsenfrüchte (weiße, rote, schwarze, braune Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen, getrocknete Erbsen)
- Gemüse (Artischocken, Paprika, Schwarzwurzel, Topinambur, Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Rot- und Weißkohl, Wirsing, Möhren, Fenchel, Kartoffeln mit Schale, Süßkartoffeln)
- Obst (Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen, Pflaumen und Rosinen, frische Früchte wie Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Beeren, Kiwis, grüne Bananen, Avocado, Pflaumen, Zwetschgen, Wassermelone, Papaya)
- Nüsse und Saaten (Leinsamen, Flohsamenschalen, Chiasamen, Kokosraspel, Mohn, Mandeln, Macadamianüsse)

Lebensmittel mit günstiger Omega-Balance:

- Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Walnussöl, Olivenöl
- Hanfsamen, Leinsamen, Chiasamen
- Walnüsse, Cashews, Maronen, Macadamia- und Pekannüsse

Omega-3-Fettsäuren hemmen  
entzündungsfördernde Enzyme

Top-11-Lebensmittel mit extra vielen Antioxidantien:

Äpfel, Brokkoli, Tomaten, Beeren (v.a. wilde Heidelbeeren), Zitrusfrüchte, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Spinat, Sauerkirschen, Bitter- oder Rohschokolade

- ➔ für noch mehr Abwechslung:  
Hirse, Bulgur, Buchweizen, Couscous, Quinoa, Nudeln aus Hülsenfrüchten, Tofu
- ➔ nutze fettarme Milch- und Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch und Käse (z.B. Mozzarella, Feta) oder verwende pflanzliche Alternativen wie Hafersahne, Sojajoghurt oder Kokosmilch
- ➔ Vitamin D ist wichtig für die Knochengesundheit und das Immunsystem
- ➔ Gewürze und Kräuter wie Zimt, Vanille, Galgant, Kurkuma, Sumach, Muskat, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Salbei, Minze
- ➔ fermentierte Lebensmittel wie Kimchi, Sauerkraut, Kefir oder Kombucha stärken die Darmgesundheit
- ➔ günstige Kombinationen von Eisen und Vitamin C steigern die Eisenaufnahme:  
eingeweichte Haferflocken mit Apfel und Zitronensaft oder Roggenvollkorn-Sauerteigbrot mit Paprika

Antioxidative Nährstoffe sind Radikalfänger und  
Schutzmechanismen – die Körperzellen bleiben  
geschützt u. oxidativer Stress wird unterbunden