

Ernährung und Lifestyle bei Multipler Sklerose

Multiple Sklerose (MS) ist die häufigste Erkrankung, die im jungen Erwachsenenalter zu einer Behinderung führen kann. Dementsprechend hat diese Erkrankung eine erhebliche sozialmedizinische Bedeutung.

Die Forschung der letzten Jahre hat den Kenntnisstand über die Entstehung dieser Erkrankung wesentlich erweitert. Untersuchungen konnten mehrere Faktoren, die das Auftreten beziehungsweise eine Verschlechterung einer bestehenden MS begünstigen, identifizieren (Abb. 1).

Krankheitsmodell

Nach heutigem Kenntnisstand ist zur Entstehung einer MS das Zusammentreffen einer Reihe von Faktoren notwendig, die im Sinne einer kausalen Kaskade letztlich zur Erkrankung führen. Als Basis ist eine bestimmte genetische Disposition erforderlich, wobei an die hundert Gene identifiziert wurden, die eine gewisse Bedeutung haben. Den wichtigsten, und leider nicht veränderbaren Umweltfaktor stellt die Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus (EBV) dar. Serologische Untersuchungen haben gezeigt, dass praktisch alle Patienten mit EBV infiziert wurden. Modifizierbare Umweltfaktoren stellen Vitamin-D-Mangel, Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht und bestimmte Ernährungsgewohnheiten dar.

Da sich eine MS meist im 2. bis 3. Lebensjahrzehnt manifestiert, müssen die genannten Umweltfaktoren relativ früh im Leben eines Individuums wirksam werden, also schon im Kindes- bzw. im frühen Jugendalter. In diesem „vulnerablen“ Zeitfenster ist eine Erkrankung wahrscheinlicher. Besonders bei Kindern von MS-Kranken sollte alles unternommen werden, um den vermeidbaren Risikofaktoren aus dem Weg zu gehen.

Vitamin-D-Mangel

Der Zusammenhang zwischen einem Vitamin-D-Mangel und der Entwicklung einer MS konnte mittlerweile zweifelsfrei nachgewiesen werden. Vitamin-D wird im menschlichen Organismus in der Haut gebildet, wozu eine ausreichende Sonneneinstrahlung mit genügend UVB-Anteilen notwendig ist. Daher lässt

sich auch die geographische Verteilung der MS-Häufigkeiten erklären. Auch die richtige Ernährung beugt einem Vitamin-D-Mangel vor. Daher weisen bestimmte Volksgruppen wie z.B. die Inuit trotz geografisch ungünstiger Lage mit wenig Sonnenstunden eine niedrige MS-Häufigkeit auf.

Rauchen

Das genetische Risiko für die Entstehung der MS ist bei bestimmten Veränderungen der Oberfläche von Immunzellen bis zu 3-fach erhöht. Bei Rauchern steigt das Risiko auf das 14-Fache an. Untersuchungen haben gezeigt, dass Frauen eine zunehmend höhere Wahrscheinlichkeit aufweisen, an MS zu erkranken. Diese Zunahme korreliert auch mit der steigenden Häufigkeit rauchender Frauen. Insgesamt ist die Beweislage, dass Rauchen die Wahrscheinlichkeit an MS zu erkranken erhöht, sehr eindeutig. Rauchen hat auch negativen Einfluss auf den klinischen Verlauf der MS. Der anfangs schubförmige Verlauf geht schneller in einen chronisch progredienten Verlauf über und die Erkrankung schreitet schneller voran. Raucherentwöhnungsprogramme gehören damit zu den wichtigsten Maßnahmen, um den Verlauf der MS zu bremsen. Auch passives Rauchen erhöht übrigens das Risiko.

Übergewicht und Bewegungsmangel

Es existiert mittlerweile eine gute Beweislage, dass Adipositas in der Kindheit und im jungen Erwachsenenalter ein Risikofaktor für die Entwicklung einer MS ist. Dieser Effekt ist beim weiblichen Geschlecht deutlich ausgeprägter. Wissenschaftler vermuten, dass dies an dem entzündungsfördernden Zustand liegt, der bei einer Fettleibigkeit besteht. Zusätzlich spielt der dabei oft auftretende latente Vitamin-D-Mangel eine Rolle. In einer kürzlich publizierten Untersuchung wurde der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und dem MS-Risiko untersucht. Es zeigte sich, dass

Abb. 1: Faktoren mit erwiesener Stärke der Bedeutung

Ebstein-Barr-Virus-Infektion (EBV)	+++
Vitamin-D-Mangel	+++
Rauchen	++(+)
Diätetische Faktoren	++(+)
Adipositas in der Jugend	++
Bewegungsmangel	+
Andere Infektionen (C. pneumoniae)	+
Physisches Trauma	+/-
Psychologischer Stress	+/-

eine durchschnittlich mehr als dreistündige tägliche körperliche Aktivität in der Jugend das MS-Risiko verringert.

Ernährung

Experimentelle Untersuchungen konnten belegen, dass die Ernährung Einfluss auf eine MS-Erkrankung hat. So beispielsweise, dass eine kalorienreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an gesättigten, langkettigen Fettsäuren Entzündungsprozesse im Körper verursachen und fördern kann. Aufgrund dieser Erkenntnisse wurden Ernährungsempfehlungen bei MS formuliert: Übergewicht vermeiden; Ernährungsbasis: Gemüse, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Fisch; Zusatznahrung: Probiotika, Vitamin D, A, B12, Magnesium, Selen, Omega-3-Fettsäuren, Präbiotika wie Inulin und Kleie.

Der Autor, Prim. Dr. Matthias König, ist ärztlicher Leiter des Neurologischen Therapiezentrums Kapfenberg (NTK), einer Gesundheitseinrichtung der VAMED. Das NTK ist die einzige öffentliche Sonderkrankeanstalt in der Obersteiermark und die erste österreichische Einrichtung mit Qualitätszertifizierung nach Joint-Commission International (JCI). Das NTK bietet stationäre Frührehabilitation von Patienten unmittelbar nach der Akuttherapie einer neurologischen Erkrankung. Der Schwerpunkt liegt in der Behandlung nach Schlaganfällen, Hirnblutungen, Multipler Sklerose und nach traumatischen Schädigungen des zentralen und peripheren Nervensystems. ::

Literatur und wissenschaftliche Hintergrundinformation beim Verfasser.

Kontakt: Prim. Dr. Matthias König
Ärztlicher Leiter des
Neurologischen Therapiezentrums Kapfenberg,
einer Gesundheitseinrichtung der VAMED
Tel.: +43 3862 290-280, www.ntk.at