



### **Online-Seminar: Multiple Sklerose (MS) und Ernährung: Was wird diskutiert, was ist belegt? (26.04. und 03.05.2022, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr)**

Menschen mit MS sind vom Zeitpunkt der Diagnose an mit einer sehr unsicheren Prognose hinsichtlich der eigenen, zukünftigen Beeinträchtigung konfrontiert. Viele reagieren darauf mit dem Versuch, mit Hilfe von Lebensstilveränderungen – insbesondere einer Ernährungsumstellung – selbst Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung zu nehmen. Die Suche nach verlässlichen Informationen zum Thema MS und Ernährung birgt jedoch viele Fallstricke: In Sekundenschnelle beschert die Eingabe „MS und Ernährung“ in der gängigen Suchmaschine mehr als 17 000 Einträge. Die Betroffenen werden mit vielen, häufig widersprüchlichen Ernährungsratschlägen konfrontiert: Vegan essen, ketogen essen oder doch lieber Steinzeiterernährung? Milch unbedingt weglassen oder auch noch glutenfrei essen? Fischölkapseln, Vitamin D oder Biotin einnehmen?

Die meisten Empfehlungen beruhen jedoch nicht auf gesicherter wissenschaftlicher Evidenz, sondern auf Erfahrungsberichten oder einzelnen, meist wenig aussagekräftigen Studien. Auch ärztliche Ratschläge wie „Essen Sie gesund“ oder „Essen Sie was Ihnen schmeckt, es spielt sowieso keine Rolle“ helfen den Betroffenen nicht weiter und fördern das Gefühl, alleingelassen zu werden.

Dieses Seminar soll Licht ins Wirrwarr der Empfehlungen bringen und Ihnen als Ernährungsfachkraft dabei helfen, die Fragen von Menschen mit MS in der Beratung kompetent zu beantworten.

Die Referentin beschäftigt sich seit Jahren wissenschaftlich mit dem Thema und baut momentan in Zusammenarbeit mit Betroffenen eine Wissensplattform zur Ernährung bei MS auf.

#### **Inhalte:**

- Was wollen MS-Betroffene wissen?
- Wie essen Menschen mit MS?
- Ernährung bei MS: Was wird diskutiert?
- Die Rolle von Vitamin D und omega-3-Fettsäuren bei MS?
- Das große Bild: Was kann man Menschen mit MS auf Grundlage der bestehenden Evidenz empfehlen?

**Termin:** Dienstag, 26. 04. und Dienstag, 03. 05. 2022, jeweils 09:00 - 12:30 Uhr (entspricht 8 UE)

**Veranstaltungsformat:** Online

#### **Zielgruppen:**

Ernährungsfachkräfte, Ärztinnen/Ärzte, Apothekerinnen/Apotheker

#### **Referent/-in:**

Karin Riemann-Lorenz, Diplom-Oecotrophologin, MPH Wissenschaftliche Mitarbeiterin am UKE