



Multiple Sklerose (MS) und Ernährung: Was wird diskutiert, was ist belegt? (07.10. und 14.10.2024, 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 Suchmaschine im Internet mehrere 1000 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 Propionsäure 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. Dabei gibt es inzwischen immer mehr Hinweise, dass ein gesundes Ernährungsmuster bei MS sehr empfehlenswert ist.

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 Dr. Riemann-Lorenz beschäftigt sich seit Jahren wissenschaftlich mit dem Thema und berät MS-Betroffene zum Thema Lebensstil an der MS-Tagesklinik des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf.

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
- Spezialdiäten oder gesundes Ernährungsmuster?
- Beratung: Was kann man Menschen mit MS auf Grundlage der bestehenden Evidenz empfehlen?

Zielgruppen

Ernährungsfachkräfte, Ärzt*innen, Apotheker*innen

Termine

Montag, 07.10.2024, 9.00-12.30 h

Montag, 14.10.2024, 9.00 – 12.30 h