

Essen gegen MS – was ist sinnvoll?

13. Hamburger MS-Forum 21. Juni 2014

Dr. Markus Bock, Experimental & Clinical Research Center (ECRC), Charité-Universitätsmedizin Berlin

Etwa 80% der Patienten mit Multipler Sklerose (MS) nutzen nach Daten von Erhebungen wenigstens einmal während des gesamten Erkrankungsverlaufes komplementärmedizinische Verfahren zu denen Ernährungsumstellung, Nahrungsergänzungsmittel, Phytotherapie, physikalische und physiomentale Verfahren, riskante und belastende Verfahren, religiös motivierte und parapsychologische Verfahren sowie andere Medizinsysteme (Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda u.a.) gehören. Ein stetiger Gebrauch solcher Methoden wird von ca. 62% der Erkrankten berichtet. Interessanterweise gehen die Erkrankungsdauer und die Unzufriedenheit mit konventionellen Therapiemaßnahmen mit erhöhtem Zurückgreifen auf komplementärmedizinische Verfahren einher. Immer wieder wurden verschiedene Formen von Ernährungsinterventionen als mögliche wirksame Therapien bei MS postuliert oder mit der MS in Verbindung gebracht. Allerdings fehlen hierzu wissenschaftliche Daten bei MS fast völlig. Unserer Ansicht nach könnte die ketogene Ernährung (KE) eine mögliche sinnvolle Ergänzung zu konventionellen Maßnahmen sein.

Die KE ist mit einer Umstellung auf einen hohen Fettgehalt (80%) bei geringem Zuckeranteil spätestens seit 1921 zur Therapie der Epilepsie in der Neurologie bekannt. Dem Gehirn werden dabei anstatt Glukose die aus Fettsäuren in Leber und Gehirn gewonnenen Ketonkörper als alternative Energiequelle angeboten, wie es auch im Hungerzustand der Fall ist. Ähnlich dem Fasten ernährt sich der gesamte Körper nun hauptsächlich von Fetten. Aus der häufig schwer in den Alltag zu integrierenden traditionellen ketogenen Diät entwickelte sich erst in den letzten Jahren die liberalisierte Therapie nach niedriger glykämischer Ladung - eine mäßig ketogene, kohlenhydratreduzierte Ernährung -, welche unter Anleitung gut in den Alltag aufgenommen werden kann. Diese Ernährungsform verfügt über wahrscheinlich nervenzellschützende Eigenschaften. Die grundlegenden Veränderungen des allgemeinen Stoffwechsels, aber in besonderem des Gehirnstoffwechsels, führen zu vermehrter zentraler Energieproduktion und verringerter Radikalbildung. Aktuell scheint diese Ernährung, neben den traditionell neurologischen Anwendungen, einen Platz in der Krebstherapie zu erlangen, da entartetes Gewebe Ketonkörper nur unzureichend verwerten kann. Nach wie vor wird diese therapeutische Ernährung bei Patienten mit epileptischen Anfällen erfolgreich angewandt, besonders, wenn medikamentöse Versuche zuvor fehlschlagen.

Forschungsergebnisse der letzten Jahre lassen einen vielversprechenden Ansatz für neurodegenerative, -inflammatorische und onkologische Erkrankungen durch ketogene Therapien erkennen. Unseren eigenen Ergebnissen nach könnten MS Patienten u.a. von der erhöhten Energieversorgung des Gehirns, aus dem sich möglicherweise ein verbesserter Nervenzellschutz ergibt, profitieren.