

**STARK  
MIT MS**



# Guten Appetit!

Genussvolle  
Ernährung bei MS



Kochen – Essen – Genießen

# Liebe Leserin, lieber Leser,

Essen ist weitaus mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es ist ein geselliger Akt und ein kulinarischer Genuss. Dabei fängt alles mit dem Einkaufen an. Wer auf Märkte geht, kann frische und saisonale Lebensmittel einkaufen und sich dabei mit Händlern austauschen. Das Kochen ist pure Sinnlichkeit. Ob mit Freunden oder Familie: Wenn man gemeinsam kocht, scheint es gleich doppelt so gut zu schmecken.

Dass sich eine gesunde Ernährung und der Genuss beim Essen nicht ausschließen, weiß die Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin Mag. Dr. Gabriele Leitner. Probieren Sie das eigens für Stark mit MS zusammengestellte Festtagsmenü aus und holen Sie sich den einen oder anderen Tipp für das tägliche Kochen.

Denn eine gesunde Ernährung schmeckt nicht nur, sondern tut der ganzen Familie gut.

**Ihr Stark mit MS-Team**

# Inhalt

<b>Festlicher Genuss</b>	<b>4</b>
Endivien-Birnen-Salat mit Lachsforelle	5
Ingwer-Paprika-Suppe mit Topfennockerl	7
Maroni-Hühnchen auf Petersil-Couscous	9
Lebkuchenparfait mit Rotwein-Pflaumen-Kompott	11
<b>Guten Appetit!</b>	<b>13</b>
<b>Worauf sollen MS-Patienten in ihrer Ernährung zusätzlich achten?</b>	<b>15</b>
<b>Diäten für MS-Patienten? Was sinnvoll ist und was nicht</b>	<b>17</b>
<b>6 Tipps für einen bewussten Speiseplan</b>	<b>19</b>
<b>Tipps! Hilfe bei Schluckbeschwerden</b>	<b>20</b>

# Festlicher Genuss

Wissen Sie schon, was Sie zu  
Weihnachten kochen wollen?

Unser Tipp: Ein köstliches,  
abwechslungsreiches Weih-  
nachtsmenü. Zusammenge-  
stellt von der Diätologin und  
Ernährungswissenschaftlerin  
Mag. Dr. Gabriele Leitner.



# Endivien-Birnen-Salat mit Lachsforelle

## Zutaten:

2 Lachsforellenfilets  
¼ Endiviensalat  
1 kl. Radicchio  
2 kl. rote Zwiebeln  
2 Zitronen  
2 Birnen (saftig, säuerlich)  
1 EL Apfelessig  
4 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)  
Salz, Pfeffer, evtl. eine Prise Zucker

## Zubereitung:

Endiviensalat und Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. 1 Birne in feine große Scheiben schneiden und mit der Hälfte des Zitronensaftes vermischen. Die 2. Birne in kleine Würfel schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft vermischen.

Blattsalate, Birnenwürfel und Zwiebel vorsichtig vermischen. Mit der Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker vermengen. Abschmecken.

Birnenscheiben auf Tellern verteilen, Salat darauf anrichten.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets halbieren, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Auf jeder Seite kurz anbraten, herausnehmen und auf dem Salat anrichten.

Je nach Geschmack mit **Gewürzmandeln** verfeinern.

## Gewürzmandeln:

Für die Gewürzmandeln eine Zwiebel und 2 Zehen Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, 50 g Mandelblättchen, 1 TL fein gehackten Ingwer, je 1 TL Koriander und Kreuzkümmel zugeben, salzen und unter Rühren 7 Minuten braten. 1 EL Zitronensaft und die Schale einer Bio-Zitrone untermischen und unter Rühren braten bis die Flüssigkeit verdampft ist.

» Bei den häufig auftretenden Symptomen wie Darmträgheit und Verstopfung können Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr dafür sorgen, den Darm wieder in Schwung zu bringen.

*Mag. Dr. Gabriele Leitner*

*Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin*



# Ingwer-Paprika-Suppe mit Topfennockerl

## Zutaten:

4 kleine Zwiebeln fein geschnitten  
3 EL Oliven- oder Rapsöl  
½ TL Paprikapulver edelsüß  
½ l Hühnersuppe (Würfel)  
400 g rote, entkernte Paprikaschoten,  
in Würfel geschnitten  
Salz  
1 TL frischer Ingwer, geschält, fein gerieben  
Wein-Essig  
8 dünne Scheiben Ingwer  
Evtl. etwas gehackte Petersilie

## Topfennockerl:

125 g Topfen  
1 TL Maizena (Maisstärke)  
1 Ei  
Mark von ½ Vanilleschote  
Etwas gemahlener Zimt  
1 Prise Salz

## Zubereitung:

Zwiebeln in Öl anschwitzen, mit dem Paprikapulver stauben und sofort mit Hühnersuppe aufgießen.

Die Paprikawürfel zugeben und weich kochen, mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz, Ingwer und Essig würzen und abschmecken.

Für die Topfennockerl alle Zutaten glatt verrühren. Mit 2 Teelöffeln kleine Nockerl formen, diese in siedendes Salzwasser einlegen und 10 Minuten ziehen lassen.

Nockerl mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen.

Die Suppe anrichten und mit den Topfennockerln, einer Scheibe Ingwer und etwas gehackter Petersilie servieren.



»» Da meist zu viele tierische Produkte konsumiert werden, sollte der Schwerpunkt bei der Speisenwahl vermehrt in Richtung pflanzliche Lebensmittel gelenkt werden.

*Mag. Dr. Gabriele Leitner*  
Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin



# Maroni-Hähnchen auf Petersil-Couscous

## Zutaten:

350 g Maroni (= ca. 200 g geschält)

1 kg Hühner-Unterkeulen

4 EL Öl

1 TL Olivenöl

40 g Pflanzenmargarine

2 EL Honig

2 KL Ingwer klein gehackt

2 KL Mehl

$\frac{3}{8}$  l Hühnersuppe (Würfel)

200 g Couscous

Salz

Pfeffer

Krauspetersilie

## Zubereitung:

Maroni auf der gewölbten Seite mit einem kleinen Messer einschneiden und im vorgeheizten Rohr auf mittlerer Schiene bei 200°C (Ober- und Unterhitze) etwa 30 Minuten braten. Maroni kurz überkühlen lassen, schälen und vierteln (alternativ können auch geschälte Maroni aus der Packung verwendet werden).

Hühner-Unterkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl rundum etwa 3 Minuten anbraten. Hühnerkeulen herausnehmen und zur Seite stellen. Dem Bratenrückstand Margarine, Honig, Ingwer und Maroni beifügen und alles zusammen 3 Minuten braten. Mehl unterrühren und mit Bouillon aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hühnerkeulen beifügen und im Rohr bei ca. 180°C fertig garen (ca. 30 Minuten).

## Petersil-Couscous:

200 ml Wasser,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, 1 TL Olivenöl aufkochen. Topf vom Herd nehmen und 200 g Couscous unterrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Petersilie fein hacken. Couscous mit der Gabel aufkochen, Petersilie untermischen und mit dem Hähnchen servieren. Mit Krauspetersilie garnieren.



» Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich und nach Möglichkeit saisonal und regional.

*Mag. Dr. Gabriele Leitner*  
Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin

# Lebkuchenparfait mit Rotwein-Pflaumen-Kompott

(ca. 10 Stück)

## Zutaten:

175 g Zucker  
2 EL Zucker  
1 TL Lebkuchengewürz  
4 Eier (Gr. M)  
5 EL Milch  
3 Lebkuchen mit Zartbitterschokolade (à 30 g)  
400 g Schlagsahne  
1 Glas (à 720 ml) Pflaumen  
100 ml trockener Rotwein  
1 Zimtstange  
1 Sternanis  
1 EL Speisestärke  
Frischhaltefolie


## Zubereitung:

Zucker und Lebkuchengewürz mischen. Eier, Milch und Lebkuchen-Zucker-Mix mit den Schneebesens des Rührgeräts cremig rühren. Die Masse im heißen Wasserbad (es darf nicht kochen!) mit den Schneebesens so lange aufschlagen, bis sie dickcremig wird.

Abkühlen lassen und dabei öfter umrühren. Lebkuchen in Stücke (ca. 1x1 cm) schneiden. Eine Kastenform (ca. 10x24 cm) mit Folie auslegen. Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Eimasse heben. Dann  $\frac{3}{4}$  der Lebkuchenstücke unterheben. Die Parfaitmasse in die Form füllen, glatt streichen und die restlichen Lebkuchen darauf verteilen. Parfait mit Folie abdecken und 8-10 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Für das Kompott Pflaumen in ein Sieb gießen, dabei den Saft auffangen. 2 EL Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit Wein und Saft ablöschen, Zimt und Anis zugeben und köcheln, bis sich der Karamell löst. Stärke mit 3 EL Wasser gut verrühren. In den Saft einrühren und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. Die Pflaumen zugeben, Topf vom Herd nehmen und das Kompott auskühlen lassen.

Parfait ca. 10 Minuten vor dem Servieren antauen lassen. Aus der Form stürzen und Folie abziehen. Parfait in Scheiben schneiden und mit dem Kompott anrichten.



» Naschen soll in einer gesunden Ernährung auch seinen Platz haben. Egal ob süß oder salzig, die Dosis macht das Gift.

*Mag. Dr. Gabriele Leitner*  
Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin

# Guten Appetit!

Eine gesunde Ernährung tut der ganzen Familie gut – nicht nur Familienmitgliedern mit MS. Was es beim Einkaufen und Kochen zu beachten gilt, weiß die Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin Mag. Dr. Gabriele Leitner.

## Wie sieht eine gesunde Ernährung generell aus?

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich und nach Möglichkeit saisonal und regional. Es geht primär darum, den Bedarf an Energie und allen Nährstoffen, wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett sowie allen Vitaminen und Mineralstoffen zu decken, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Da meist zu viele tierische Produkte konsumiert werden, sollte der Schwerpunkt bei der Speisenwahl allerdings vermehrt in Richtung pflanzliche Lebensmittel gelenkt werden. Die 10 Regeln der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) aber auch die Österreichische Ernährungspyramide bieten bei der richtigen Wahl der Lebensmittel eine gute Orientierungshilfe.

## Wie lautet Ihre Empfehlung bei pflanzlichen Lebensmitteln?

Empfohlen wird Gemüse im Ausmaß von etwa 3 Portionen pro Tag sowie zwei Stück Obst. Wichtig sind auch Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Reis und Mehl) – vor allem die Vollkornvarianten. Warum? Weil sie satt machen, Energie liefern und zudem reich an Ballaststoffen und Mikronährstoffen sind.

Auch Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen) sind wertvolle Nahrungsmittel, da sie alle wichtigen Nährstoffe sowie einen hohen Protein- und Ballaststoffanteil, hochwertige Fette und Vitamine enthalten.

## Wozu raten Sie bei tierischen Lebensmitteln?

Grundsätzlich gilt: Tierische Lebensmittel sollten sparsamer eingesetzt werden. D.h. mageres Fleisch nur 1-2 Mal pro Woche und Fisch so oft wie möglich (mindestens 1-2 Mal pro Woche). Eier 2-3 pro Woche. Milch, Milchprodukte und Käse sind wichtige Kalziumlieferanten und sollten daher täglich auf den Speiseplan. Aber bitte beachten Sie den Fettgehalt! Verwenden Sie fettreiche Milchprodukte (wie Schlagobers, Creme fraiche, Sauerrahm) nur sparsam und genießen Sie die fettreicheren Käsesorten nur in kleinen Mengen.

## Was gilt es bei Koch- und Streichfetten zu beachten?

Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Fette und Öle: beim Kochen Raps- und Olivenöl und in der kalten Küche kaltgepresste Öle wie z.B. Lein-, Hanf-, Nuss- und Leindotteröl. Kokosfett und Palmfett enthalten wie auch die meisten tierischen Fette (mit Ausnahme von Fisch) große Mengen an gesättigten Fettsäuren.



Diese haben ungünstige Wirkungen auf die Blutfette und sollten daher weitgehend vermieden werden.

**Achtung:** Ungünstige Fette verstecken sich zudem vielfach auch in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

### Wie oft darf man naschen – süß oder salzig?

Naschen soll in einer gesunden Ernährung auch seinen Platz haben. Egal ob süß oder salzig, die Dosis macht das Gift. Süßigkeiten durchaus regelmäßig, aber eben in kleinen Mengen (täglich maximal eine Rippe Schokolade) genießen – wenn möglich nach den Mahlzeiten. Damit lassen sich Heißhungerattacken auf Süßes weitgehend vermeiden. Auch salzige Knabberereien sollte man mit Vorsicht genießen. Zuviel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Grundsätzlich gilt: Salz nur sparsam verwenden; auch beim Kochen. Setzen Sie hier auf mehr Geschmack durch Gewürze und Kräuter.

### Wie viel soll man am Tag trinken?

Durchschnittlich soll man – je nach Körpergröße – mindestens 1,5-2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Getränke mit einem hohen Zuckeranteil sind als Durstlöcher wenig geeignet. Sie sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Mein Tipp: Leitungs- und Mineralwasser sowie ungesüßte Tees oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (im Verhältnis 1:1). Der Genuss von drei Tassen Kaffee oder Schwarztee pro Tag gilt als unbedenklich.

### Welche Zubereitungsart ist empfehlenswert?

Wählen Sie möglichst schonende Zubereitungsarten wie Dünsten oder Dampfgaren und vermeiden sie weitgehend fettreiche Zubereitungsarten wie z.B. Frittieren. Überhitzen Sie Kochfette nicht und kochen Sie Lebensmittel nur so lange wie nötig bzw. so kurz wie möglich in relativ wenig Wasser. So bleiben Geschmack und Nährstoffe der Lebensmittel besser erhalten.

# Worauf sollen MS-Patienten in ihrer Ernährung zusätzlich achten?

**1.** Grundsätzlich sollten MS-Patienten eine gesunde Ernährung gemäß den beschriebenen Empfehlungen beherzigen; kurzum eine eher vegetarisch ausgerichtete Kost. Gemäß dem Grundsatz: weniger tierische Fette = weniger Entzündungsbotenstoffe. Warum? Weil tierische Fette wie u.a. in Fleisch und Wurst reich an sogenannter Arachidonsäure sind; dabei handelt es sich um eine Fettsäure, aus der im Körper Entzündungsbotenstoffe gebildet werden können.

**2.** Auch Eier sind reich an Arachidonsäure. Meine Empfehlung: maximal 2-3 Eier pro Woche. Bitte beachten Sie, dass auch hier Eier hinzugezählt werden, die Sie beim Kochen und Backen verarbeiten.

**3.** Obst und Gemüse liefern wertvolle Vitamine, die als Antioxidantien wirksam sind. Sie können entzündliche Prozesse positiv beeinflussen. Eine ausreichende Zufuhr von 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag (ca. 600g) ist daher für MS Betroffene besonders wichtig.

**4.** Kennen Sie Ihren Vitamin-D-Status? Vitamin D ist nicht nur am Knochenstoffwechsel beteiligt, sondern auch am Immunsystem und hat zudem einen entzündungshemmenden Effekt. Ich rate jedem Patienten dazu, seinen Vitamin-D-Status erheben zu lassen. Darüber hinaus ist der tägliche Aufenthalt von 15-20 Minuten an der frischen Luft empfehlenswert. Auch empfiehlt es sich, speziell in den Wintermonaten Vitamin D zu supplementieren, allerdings immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt.

**5.** Bei den häufig auftretenden Symptomen wie Darmträgheit und Verstopfung können Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr dafür sorgen, den Darm wieder in Schwung zu bringen.

**6.** Trinken Sie ausreichend! Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr fördert nicht nur Verstopfung, sondern auch Harnwegsinfekte. Um Harnwegsinfekten entgegen zu wirken, können übrigens Preiselbeeren (in Form von Saft und Kapseln) eine gute Hilfestellung bieten.

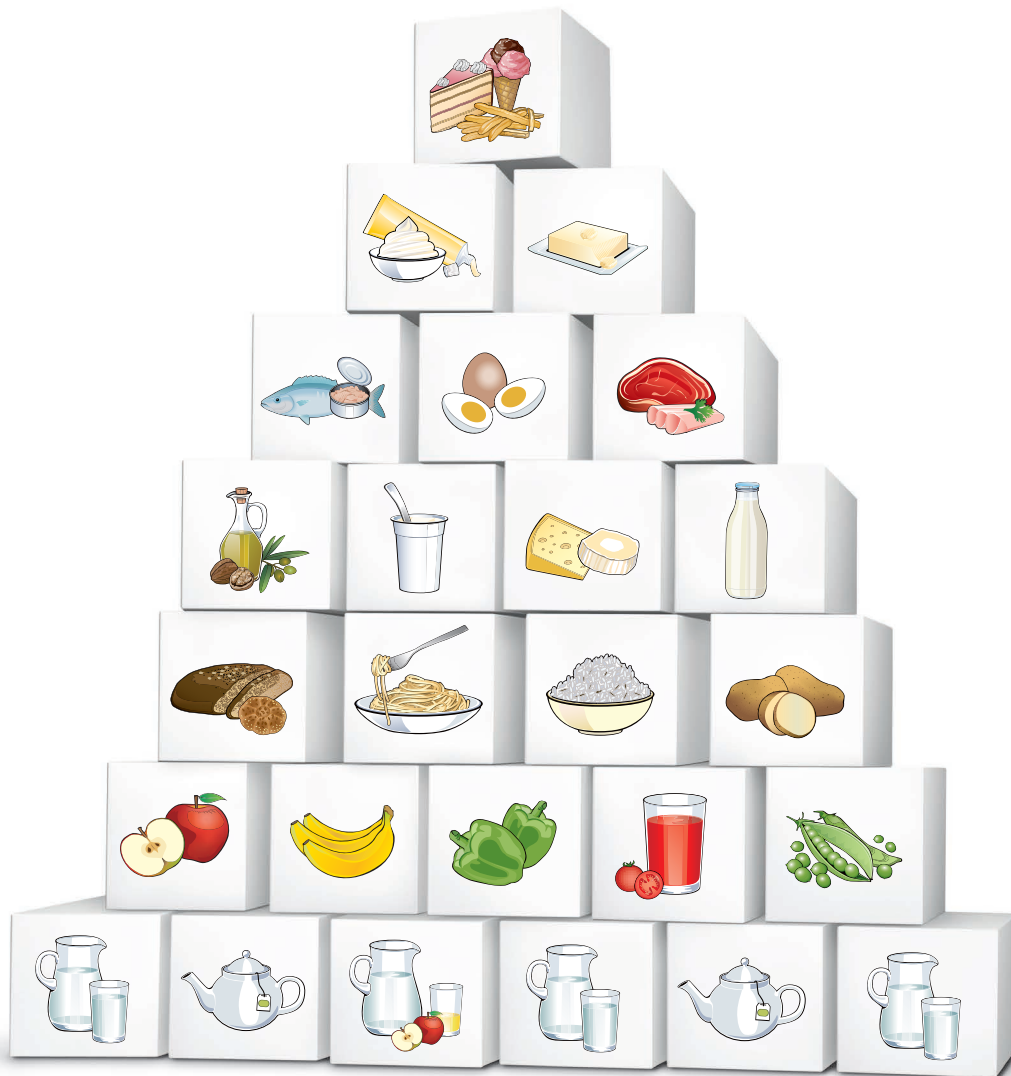
## An wen kann man sich bei Fragen wenden?

Egal ob es sich um einen frisch diagnostizierten Patienten bzw. um einen Betroffenen in einem fortgeschrittenen Stadium handelt: Wer seine Ernährungsgewohnheiten einmal genauer unter die Lupe nehmen möchte, ist bei Diätologen bestens aufgehoben. Sie beraten und begleiten den Betroffenen. Erstellen gemeinsam mit ihm einen bedarfsgerechten Ernährungsplan und geben Tipps zur praktischen Umsetzung.

## Was sollten Angehörige zum Thema wissen?

Mir ist wichtig zu betonen, dass es für MS-Patienten keine spezielle Diät gibt und diese auch nicht erforderlich ist. Ein „Extra-Kochen“ ist nicht notwendig. Vielmehr handelt es sich um eine gesunde Ernährung. Und diese Ernährung tut uns allen gut.

# Die österreichische Ernährungspyramide





# Diäten für MS-Patienten? Was sinnvoll ist und was nicht.

Du bist, was du isst. Dass die Ernährung einen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, ist unumstritten. Vorsicht ist allerdings bei speziellen MS-Diäten geboten. Vor allem dann, wenn sie einen Einfluss auf das Fortschreiten der Erkrankung oder sogar Heilung versprechen.

Das Wichtigste vorweg: Es gibt keine spezielle MS-Diät! Aber eine ausgewogene und somit gesunde Ernährung ist für jeden Menschen wichtig, vor allem für Menschen mit einer chronischen Erkrankung.

Der erste Schritt hin zu einer ausgewogenen Ernährung ist das Überprüfen der eigenen Essgewohnheiten. Das tut jedem Menschen gut – vor allem Menschen mit MS. Denn einige Lebensmittel und vor allem einige Fettsäuren können die bei der Erkrankung auftretenden Entzündungsreaktionen durchaus beeinflussen – positiv wie negativ.

Wie beispielsweise die sogenannte Arachidonsäure – eine Fettsäure, aus der im Körper Entzündungsbotenstoffe gebildet werden können. Sie steckt vor allem in tierischen Fetten, die in Eiern, Wurst und Milchprodukten mit hohem Fettgehalt enthalten sind.

» ***Nehmen Sie Ihren Speiseplan einmal genauer unter die Lupe. Essen Sie eher selten Lebensmittel mit tierischen Fetten wie Eier, Wurst und Milchprodukte mit hohem Fettgehalt.***

Gleiches gilt für den Verzehr von Fleisch: Empfehlenswerte Fleischsorten sind mageres Rindfleisch, Kalb oder Geflügel (max. zwei Portionen pro Woche). Als Ersatzquellen für Protein eignen sich Fisch oder Sojaprodukte wie Tofu.

Gerade fettreiche Fischarten wie Lachs, Makrele oder Hering haben einen hohen Anteil an Eicosapentaensäure, kurz EPA, der eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird.

» ***Wenn Sie Fleisch essen, greifen Sie zu mageren Sorten wie Rind, Kalb oder Geflügel. Bevorzugen Sie fettreiche Fischarten. Sie sind reich an EPA mit entzündungshemmender Wirkung.***

Brot, Teigwaren, Hirse oder Reis: Getreideprodukte sind Energielieferanten im Sinne einer ausgewogenen Ernährung. Empfehlenswert sind Vollkornvarianten. Denn gerade diese versorgen unseren Körper mit Ballaststoffen, die den Darm in Schwung bringen und lange satt halten. Auch Kartoffeln und Hülsenfrüchte (wie Bohnen oder Erbsen) sind gute Energiequellen.

Generell sollten pflanzliche Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse die Hauptrolle auf unserem Speiseplan spielen. Denn sie sind reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken und eine entzündungshemmende Wirkung haben können. Zudem schützen sie vor freien Radikalen, die Zellen angreifen und schädigen können.

» *Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sind gute Energielieferanten. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Greifen Sie vor allem zu Obst und Gemüse. Sie sind reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken und eine entzündungshemmende Wirkung haben können.*

### **Tipp:**

- Besprechen Sie eine Ernährungsumstellung mit Ihrem behandelnden Arzt.
- Auch Probleme wie Übergewicht oder Störungen der Blasen- oder Darmfunktion können sich mit einer entsprechenden Ernährung gezielt beeinflussen lassen.



# 6 Tipps für einen bewussten Speiseplan

Auch wenn es derzeit noch keine wirksame diätetische MS-Therapie gibt, können Sie mit einem bewussten Speiseplan einen wertvollen Beitrag für einen gesunden und genussvollen Lebensstil leisten.

## **#1 Bevorzugen Sie eine vollwertige und ballaststoffreiche Mischkost.**

Reichlich frisches Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte und viele Ballaststoffe: Wer auf eine vollwertige Mischkost setzt, kann Verstopfungen entgegenwirken. Achtung: Eine rein vegetarische Ernährung ist bei MS nicht geprüft und wird deshalb nicht empfohlen!

## **#2 Greifen Sie zu Pflanzenölen, Vitamin E und D sowie Kalzium.**

Empfohlen wird die tägliche Verwendung von zwei Esslöffeln Pflanzenöl und 400 IU Vitamin E. Darüber hinaus kann die Einnahme von Vitamin D und Kalzium auch als Osteoporose-Prophylaxe sinnvoll sein.

## **#3 Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.**

Wer ausreichend trinkt, kann Blasenentzündungen vorbeugen. Studien haben gezeigt, dass durch die prophylaktische Einnahme von Preiselbeeren (Saft oder Tabletten) Harnwegsinfekte verhindert wurden.

## **#4 Achten Sie auf Ihr Gewicht.**

Neue Studien belegen: Übergewicht ist ein Risikofaktor. Denn bestimmte Proteine, die eine Hormonfunktion ausüben und von Fettgewebe gebildet werden (z. B. Leptin), entwickeln eine entzündungsfördernde Wirkung.

## **#5 Vermeiden Sie industriell bearbeitete Nahrungsmittel.**

Bitte unterschätzen Sie nicht die Rolle, die Ihr Darm für Ihr Immunsystem spielt; es ist eine ganz wesentliche. Denn Studien weisen darauf hin, dass industriell bearbeitete Nahrungsmittel die schützende Barriere-Funktion schwächen und dadurch Entzündungsprozesse fördern können.

# Tipps! Hilfe bei Schluckbeschwerden

**Essen ist Energieaufnahme. Essen ist Geselligkeit. Essen ist Genuss. Doch was tun, wenn es zu Schluckbeschwerden kommt. Und die Aufnahme von Lebensmitteln problematisch wird?**

Gerade bei der primär progredienten Multiplen Sklerose (kurz PPMS genannt), der seltensten Verlaufsform von MS, kann es zu Beschwerden beim Essen und Trinken kommen.

**Was Sie tun können, haben wir für Sie kurz zusammengefasst.**

- Bevorzugen Sie Speisen mit einer eher weichen Konsistenz wie Püree, Kompott, Suppen, Smoothies, Brei oder Pudding.
- Essen und Trinken Sie in einer aufrechten Sitzposition.
- Lassen Sie sich beim Essen Zeit.
- Machen Sie kleine Bissen bzw. nehmen Sie kleine Schlücke.
- Kauen Sie die Mahlzeit gut.
- Bei Bedarf können Sie auch spezielle Ess- und Trinkhilfen benutzen.
- Nutzen Sie das individuelle Beratungsangebot von Logopäden.

» Durchschnittlich soll man – je nach Körpergröße – mindestens 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

*Mag. Dr. Gabriele Leitner*  
Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin



---

## Quellen:

<https://www.fet-ev.eu/infothek/ernaehrungsmedizin/ernaehrungstherapie-multiple-sklerose> (März 2018)

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, 2018.

ÖMSB (Österreichische Multiple Sklerose Bibliothek) 2., überarb. Auflage 2017, S. 187

Prof. Dr. med. Olaf Adam, Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose, 56 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen u. Tabellen, 3. Auflage, Münster 2011, ISBN 978-3-936525-39-7, Preis 12,50 €2016

Herausgeber:  
Content Glory GmbH

Bildnachweise:  
© Jack Frog/Shutterstock.com  
© margouillat photo/Shutterstock.com  
© MaraZe/Shutterstock.com  
© Zb89V/Shutterstock.com  
© Sugar & Spice

Mit freundlicher Unterstützung von 