



Multiple Sklerose und Essentielle Fettsäuren

Unter den komplementär therapeutischen Maßnahmen bei der Multiplen Sklerose kommt, was die medikamentöse Therapie betrifft, der vermehrten Aufnahme von essentiellen Fettsäuren eine besondere Bedeutung zu. Dies, weil die positive Wirksamkeit einer Nahrungsergänzung mit essentiellen Fettsäuren aufgrund einiger kontrolliert durchgeführten Therapiestudien nachgewiesen werden konnte. Diese positive Wirkung mag wohl zurückzuführen sein auf einen Einfluss der essentiellen Fettsäuren auf die Regulation des Immunsystems, was von meinen Mitarbeitern und mir erstmals 1973 berichtet werden konnte, und in der Folge durch zahlreiche experimentelle Untersuchungen weiter untermauert wurde. Dies, und die Ergebnisse der angeführten MS-Therapiestudien, hat Niederschlag gefunden z. B. in den Empfehlungen des englischen National Institute of Clinical Excellence (NICE) in ihren klinischen Richtlinien vom November 2003:

„People with MS should be advised that linoleic acid 17-23 g/day may reduce progression of disability. Rich sources of linoleic acid include sunflower, corn, soya and safflower oils“.

Niedergeschlagen auch in den MS-Ernährungsempfehlungen der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft

Frage 1:

Welche Funktion haben essentielle Fettsäuren usw.?

Essentielle Fettsäuren (EFS) sind langkettige, chemisch sehr aktive Fette. Sie stellen wichtige strukturelle und funktionelle Bestandteile unseres Körpers dar. Sie können von unserem Organismus selbst nicht gebildet werden und sind somit, wie Vitamine, essentielle, d. h. wesentliche, unentbehrliche Komponenten unserer Ernährung. Aufgenommen werden sie vor allem als Linolsäure, der Grundsubstanz der sog. Omega-6 Familie der EFS, und als Alpha-Linolensäure, der Grundsubstanz der Omega-3 Familie.

Aus diesen kann der Organismus dann längerkettige EFS synthetisieren, so zum Beispiel die sehr wichtige Arachidonsäure, die als Ausgangssubstanz für bedeutende Vermittlersubstanzen des Körpers dient.

EFS sind wichtige Bestandteile aller Zellmembranen – ihr Anteil an der Lipidzusammensetzung der Membranen bestimmt ihre Fluidität, d. h. die Verformbarkeit der Membranen, und damit ihre Funktionsfähigkeit. Hierbei ist hervorzuheben, dass langkettige EFS auch wichtige Bestandteile der weißen Substanz, des Myelins des Nervensystems, sind. Desweiteren werden aus EFS Prostaglandine (PG) und Leukotriene gebildet, welche für viele unserer Körperfunktionen regelnd aktiv sein müssen.

Dass EFS auch auf die Regulation des Immunsystems einen Einfluss haben wurde 1973 erstmals von

meinen Mitarbeitern und mir berichtet. In der Folge konnte tierexperimentiell nachgewiesen werden, dass diese Wirkungen über bestimmte, aus EFS gebildete PGs zustande kommen, wobei in einer glockenförmigen Dosis-Wirkungsbeziehung relativ niedrige EFS- bzw. PG-Konzentrationen die Immunantwort fördern, Konzentrationen, die über ein bestimmtes Optimum hinausgehen, sie dagegen supprimieren.

Frage 2:

Welche Rolle spielen diese essentiellen Fettsäuren bei der MS?

In den 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde nachgewiesen, dass bei MS-Betroffenen die EFS Konzentrationen nicht nur im Blut, sondern auch im zentralen Nervensystem erniedrigt sind. Es wurde daraus geschlossen, dass dies ein Faktor bei der Ernährung von MS sein könnte. Unterstützt wurde dies auch durch die Ergebnisse von Ernährungsstudien, welche zeigten, dass in Regionen, in welchen die Bewohner vorwiegend gesättigtes Fett mit der Nahrung zuführen, die MS häufiger vorkommt als dort, wo Nahrung reich an EFS im Vordergrund steht.

Der experimentelle Nachweis, dass niedrige Spiegel die Immunantwort fördern, könnte somit ein Faktor bei der Entstehung des autoaggressiven Geschehens bei der MS sein. Aufgrund dieser Erkenntnisse wurden in der Vergangenheit drei Placebo-kontrollierte MS-Studien durchgeführt, die ergaben, dass eine vermehrte Aufnahme von Linolsäure den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann, insbesondere, wenn mit dieser Nahrungsergänzung früh im klinischen Verlauf begonnen wird (was übrigens auch für die heute im Vordergrund stehenden immunprophylaktischen Medikamente gilt). So hat auch eine englische Regierungsorganisation, das National Institute of Clinical Excellence 2003 in den Richtlinien zur MS Behandlung festgestellt:

Zitat:

„MS Betroffene sollten darüber beraten werden, dass 17 – 23 g Linolsäure täglich die Zunahme der Behinderung reduzieren kann.“

Aufgrund solcher Erkenntnisse nehmen viele MS Betroffene komplementärtherapeutisch vermehrt EFS zu sich, und auch in den Ernährungsempfehlungen der Deutschen MS-Gesellschaft wird eine Reduzierung der Aufnahme gesättigten Fettes und dafür vermehrte Aufnahme von EFS empfohlen.

Frage 3:

In welchen Lebensmitteln sind essentielle Fettsäuren enthalten?

EFS der Omega-6 Familie sind vor allem in Nüssen reichlich vorhanden, aber natürlich auch in den gängigen Pflanzenölen wie Sonnenblumen-, Distel- und Olivenöl. EFS der Omega-3 Familie finden sich vor allem in den Fetten des dunklen Fisches, so zum Beispiel der Makrele, des Lachses, und auch in Muscheln. Das Pflanzenöl der weitverbreiteten Nachtkerze enthält viel Omega-3 Fettsäure und auch in der Gewürzpflanze Borretsch findet man sie reichlich. Nach dem heutzutage Omega-3 Fettsäuren für vielerlei Gebrechen empfohlen werden, so zum Beispiel auch zur komplementären Therapie bei Depressionen, ist erwähnenswert, dass Borretsch schon seit langer Zeit in der Naturmedizin bei depressiven Zuständen eingesetzt wird.

Frage 4:

Wie beurteilen Sie die so. MS-Diäten wie zum Beispiel ...

Durch die empfohlene vermehrte Aufnahme von EFS in der so. Swank MS Diät und der Evers Diät kann wohl ein positiver Effekt auf den Krankheitsverlauf zustande kommen. So hat der amerikanische Neurologe Swank vor Jahren im Lancet, einer führenden medizinwissenschaftlichen Zeitschrift, berichten können, dass bei MS Betroffenen, die über 20 Jahre seine Diät-Empfehlungen eingehalten haben, nachweislich, statistisch signifikant, die Zunahme von MS-bedingten Behinderungen geringer war als bei nicht diäteinhaltenden Betroffenen.

Ich persönlich rate MS Betroffenen zur komplementär therapeutischen Anwendung dieser Nahrungsergänzung mit EFS sowohl der Omega-6 als auch Omega-3 Familie. Dabei vermeide ich bewusst den Begriff „Diät“, da Diäten oft den betroffenen Anwender in der Familie isolieren – „er muß immer eine extra Wurst gebraten haben“. Dagegen kann an dem EFS-reichen Ernährungsregime die ganze Familie mit Nutzen teilhaben. So wird zu Beispiel die an EFS-reiche mediterrane Kostform auch zur Vorbeugung und Behandlung anderer Erkrankungen – Gefäß-, Haut-, rheumatologische Erkrankungen und demenzielle Prozesse – empfohlen.

Autor:

PD Dr. med. Jürgen Mertin
Nervenarzt (Neurologie, Psychiatrie)
FA für Physikalische u. Rehabilitative Medizin,
Verkehrsmedizin

Klinik Wollmarshöhe

Fachkrankenhaus für psychosomatische Medizin
Psychotherapie - Psychiatrie
Neuropsychologie - Neurologie
Innere Medizin - Psychokardiologie
Stressmedizin
Wollmarshofen 14
88285 Bodnegg
Deutschland

Zentrale / Verwaltung

Tel.: +49 (0)7520 927-0
Fax: +49 (0)7520 2875
Bürozeiten: 8.00 – 17.00 Uhr
www.wollmarshoehe.de
info@wollmarshoehe.de