LEEFSTIJL VERVANGT JE ZIEKTEREMMERS NIET

MS en leefstijl: wat kun je zelf doen?

Je beter voelen



2-3× per week

Begin bij bewegen

Bewegen geeft geen extra schubs (aanvallen) en helpt tegen moeheid.

Doe 10-30 minuten iets voor je conditie, zoals stevig wandelen of fietsen. Train ook je spieren.

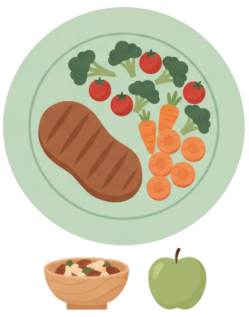
Last van warmte? Beweeg op een koel moment.



Laat je moeheid nakijken

Een arts kan nagaan of slecht slapen, adempauzes, rusteloze benen of somberheid meespelen.

Bij slecht slapen lijken slaaptherapie en mindfulness te helpen.



Eten lijkt te helpen tegen moeheid

Mensen die mediterraan aten of paleo (vlees, vis, groente, fruit en noten) waren in onderzoek minder moe: het proberen waard.

Zonder zuivel? Zorg voor genoeg calcium.

⊖ Ketogeen (heel weinig koolhydraten) lijkt tegen moeheid niet beter dan gezond eten.



Afvallen bij MS en obesitas

In onderzoek verbeterde een programma met voeding en beweging de kwaliteit van leven.

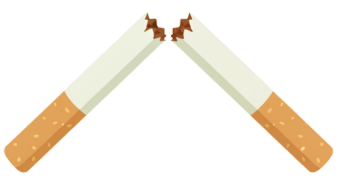
Wie meer afviel, liep beter.

De ziekte afremmen

✓ **Ziekteremmers zorgen voor minder schubs.**

⊖ **Of leefstijl MS zelf afremt, is nog niet zeker.**

Stoppen met roken komt het dichtst in de buurt.



Stop met roken, ook na jaren MS

Roken hangt samen met een sneller verloop van MS. Wie stopte, ging in bewegen even langzaam achteruit als mensen die nooit rookten.

Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over MS en leefstijl. Scan de QR-code voor het artikel.