

Wat voeding doet bij MS

MS is niet te genezen, maar voeding kan vermoeidheid verminderen en de kwaliteit van leven verbeteren. Vijf diëten zijn onderzocht; alle vijf doen het beter dan het gangbare westerse eetpatroon.



Paleo

Veel groenten, fruit en noten

Weinig granen, peulvruchten, zuivel, suiker en bewerkte voeding

Komt er het beste uit

Scoort het hoogst op vermoeidheid en kwaliteit van leven



Ketogeen

Veel vet, heel weinig koolhydraten

Onder de 50 gram per dag; je lichaam gaat dan vet verbranden in plaats van suiker

Zes maanden ketogeen eten

Bij de vorm met terugvallen bijna 50 procent minder vermoeidheid en somberheid

Ook fysiek merkbaar

Betere loopafstand, handvaardigheid en invaliditeitscore



Mediterraan

Vis, groenten en gezonde vetten

Weinig vlees, zuivel, bewerkte voeding en zout

Na zes maanden

Bij vrouwen met MS minder vermoeidheid en minder invaliditeit

Leef! met MS: voeding plus beweging

Minder vermoeidheid en betere kwaliteit van leven, niet op fysieke klachten



Minder vlees

Semi-vegetarisch en caloriearm

Wel winst op vermoeidheid, niet op invaliditeit

Plantaardig met weinig dierlijk

Grote verbetering van invaliditeit en minder terugvallen



Laag vet

Vetarm, twaalf maanden

Minder vermoeidheid, geen effect op invaliditeit of levenskwaliteit

Swankdieet, twaalf weken

Minder vermoeidheid en betere fysieke kwaliteit van leven



Supplementen vallen tegen

Vitamine D3

Geen effect op terugvallen, beperkingen of nieuwe hersenplekken

Visolie en antioxidanten

Weinig tot geen effect op terugvallen of achteruitgang

STERKSTE HEFBOMEN

Let op: het gaat om kleine onderzoeken, dus hard is het bewijs nog niet. Wat de best scorende diëten delen: onbewerkt eten en minder koolhydraten.



Geen medisch advies. Voeding vervangt je MS-behandeling niet. Stop of verander nooit zelf iets aan je medicatie, maar bespreek dat met je neuroloog. Laat je bij een streng dieet begeleiden door een diëtist, zeker als je afvalt of andere aandoeningen hebt.