



Praktische Tipps zur Umsetzung bei MS

Wichtige Punkte für eine bedarfsdeckende Ernährung bei Multipler Sklerose

Fisch	2-3x pro Woche	1 Portion entspricht: 150 g (roh) Tipp: fettreiche Seefische bevorzugen
Fleisch	max. 2x pro Woche	1 Portion entspricht: 100-120 g (roh) Tipp: magere Fleischprodukte bevorzugen
Wurstwaren	max. 1x pro Woche	1 Portion entspricht: 30-50 g Tipp: magere Wurstprodukte bevorzugen
Eier	max. 2 Stück pro Woche	Tipp: auch versteckte Eier, die zur Zubereitung von Lebensmitteln verwendet werden, zählen dazu
Milch und Milchprodukte	3x pro Tag	1 Portion entspricht: Milch: 200 ml oder Joghurt: 180-250 g oder Topfen/Hüttenkäse: 200 g oder Hartkäse: 40 g oder Weichkäse: 60 g Tipp: 2 Portionen magere Milch/Milchprodukte und 1 Portion mageren Käse pro Tag
Obst	2x pro Tag	1 Portion entspricht: 125-150 g <u>Beispiele für eine Tagesration:</u> • 1 Apfel + 3 Marillen • 1 Orange + 1 Schälchen Beeren • 3 Zwetschken + 1 Birne
Gemüse und Hülsenfrüchte	3x pro Tag	1 Portion entspricht: 100-200 g (roh) oder 200-300 g (gegart) oder Salat: 75-100 g oder Hülsenfrüchte: 70-100 g (roh) oder 150-200 g (gekocht) <u>Beispiele für eine Tagesration:</u> • 1 Tomate + ¼ Brokkoli + ¼ Gurke • 1 Paprika + 1 Kaffeetasse Linsen + 2 Karotten
Getreide und Kartoffel	4x pro Tag	1 Portion entspricht: Brot/Gebäck: 50-70 g Müsli/Flocken: 50-60 g Reis/Getreide: 50-60 g (roh) 130-180 g (gekocht) Nudeln: 65-80 g (roh) 200-250 g (gekocht) Erdäpfel: 200-250 g (roh) Tipp: Vollkornprodukte bevorzugen

Fette und Öle, Nüsse und Samen	1-2x pro Tag	1 Portion entspricht: Öl: 1 EL Margarine: 10 g Nüsse/Samen: 1 EL Tipp: pflanzliche Fette und Öle bevorzugen
Getränke	mind. 1,5 l pro Tag	Tipp: alkoholfreie, energiereiche, ungesüßte Getränke bevorzugen