



Voeding bij MS-patiënten

Wat is de wetenschappelijke onderbouwing van verschillende diëten voor MS-patiënten?


Anne Overduin, Anne Slotegraaf & Renate Winkels


Wahls Paleo

 Veel groenten, fruit en onverzadigde vetten. Zuivel en granen worden uitgesloten. Rood vlees wordt beperkt.


 Veelbelovende resultaten, zoals verminderde vermoeidheid en verbeterde levenskwaliteit zijn aangetoond^{1,2}. Maar op lange termijn kunnen tekorten aan belangrijke voedingsstoffen ontstaan door de uitsluiting van bepaalde voedingsgroepen^{3,4}.


Swank

 Veel groenten, fruit, volle granen en magere eiwitten. Beperking van verzadigd vet, rood vlees en zuivel.


 Een recente studie toont verbetering op vermoeidheidsschaal¹. Ook hier kunnen op lange termijn tekorten aan belangrijke voedingsstoffen ontstaan door de uitsluiting van bepaalde voedingsgroepen^{3,4}.


Overcoming MS - Jelinek

 Voornamelijk plantaardige voeding, met groene bladgroenten, fruit, noten, zaden en vis. Vlees wordt uitgesloten.


 Positieve associaties zijn aangetoond met verbeterde klinische ernst, levenskwaliteit en sociaaleconomische status^{5,6}. Meer onderzoek, vooral RCT's, is nodig om causale verbanden vast te stellen.


McDougall

 Voornamelijk plantaardige voeding met zetmeelrijke groenten, fruit en volle granen. Dierlijke producten worden beperkt.


 Er is nog geen wetenschappelijke onderbouwing vanwege weinig onderzoek. Het dieet kan leiden tot tekorten aan belangrijke voedingsstoffen voor MS-patiënten, zoals calcium en vitamine D⁷.


Intermittent vasten

 Geen specifieke voedingsrichtlijnen. Draait om voedingsinname binnen vastgesteld tijdsbestek.

 Enige positieve resultaten op de kwaliteit van leven en MS symptomen zijn aangetoond⁸. Meer onderzoek is nodig om langetermijneffecten en mogelijke risico's op botverlies en hormonale veranderingen vast te stellen⁹.


Mediterraan

 Veel groenten, fruit, volle granen, vis, olijfolie en noten. Matige consumptie van zuivel en mager vlees.


 Positieve resultaten zijn aangetoond bij het verbeteren van vermoeidheid, kwaliteit van leven en psychische gesteldheid, zonder bekende negatieve gezondheidseffecten^{1,7,10,11}. Meer onderzoek is nodig om deze bevindingen te bevestigen⁹.


Ketogeen

 Laag in koolhydraten en hoog in vet, met een matige eiwitinname.

 Studies suggereren positieve effecten op vermoeidheid, depressie en kwaliteit van leven^{1,12}, maar ook mogelijke risico's zoals voedings-tekorten en complicaties zoals acute pancreatitis en leververvetting^{9,13}. Meer onderzoek is nodig om de veiligheid en effectiviteit vast te stellen.

Richtlijn Goede Voeding

 Plantaardige producten zoals groenten, fruit, peulvruchten, noten en volkorenproducten. Minder nadruk op dierlijke producten, zoals vlees.

 Wordt geadviseerd in de richtlijn van de Federatie Medisch Specialisten¹⁴. Er zijn geen studies gevonden die dit advies kunnen onderbouwen.

Conclusie

Verschiedende diëten hebben potentiële voordelen, maar ook mogelijke risico's voor MS-patiënten. Meer onderzoek is nodig om deze bevindingen te bevestigen. Op basis van de beschikbare evidence lijkt het Mediterrane dieet momenteel de beste optie voor MS-patiënten vanwege de positieve gezondheidseffecten, zonder negatieve gezondheidseffecten.

Overzicht verschillende diëten

	Wahls Paleo	OMS (Jelinek)	Swank	Mc Dougall	Mediterraan	Ketogeen	Richtlijnen Goede Voeding
Koolhydraten	20-35%	30-35%	65-70%	70-80%	45-50%	5-10%	40-70%
Eiwitten	30-35%	15-20%	15%	10-15%	15-20%	20-25%	10-30%
Vet	35-45%	40-50%	15-20%	10-15%	35-40%	70-75%	25-40%
Groente & fruit	Veel	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Peulvruchten	Beperkt	Ja	Ja	Nee	Ja	Nee	Ja
Granen	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja
Zuivel	Nee	Nee	Beperkt	Nee	Ja	Ja	Ja
Vlees	Ja (Beperkt rood vlees)	Nee	Ja (Alleen huidloos gevleugelte)	Nee	Ja (Beperkt rood vlees)	Ja	Ja (Beperkt rood vlees)
Vis	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja