

Ihr Wissen hilft leben

Ernährung für MPN-Patient*innen



MPN sind fortschreitende, entzündliche Erkrankungen mit hoher Symptomlast. Die richtige Ernährung kann die Inflammation reduzieren und die Symptomlast der MPN-Patient*innen verbessern.

Bei entzündlichen Erkrankungen wie den MPN kann eine entzündungshemmende Ernährung das Fortschreiten der Erkrankung sowie die Symptomlast reduzieren. Entzündungshemmende Lebensmittel können eine erhöhte Zellteilungsrate verhindern und Zellen mit mehr Ruhe haben mehr Zeit für eventuell notwendige DNA-Reparaturen!

Wohlthuende fetthaltige Säuren, wie Omega-3-Fettsäuren, unterstützen diesen Ruhezustand und sind z. B. enthalten in Leinsamen, Borretsch, Kurkuma, Rosmarin und Thymian. Natürliche Entzündungshemmer kommen auch z. B. in Ingwer, Knoblauch, Chilischoten sowie Basilikum, Koriander und Oregano vor.¹

Ein Nährstoff, den MPN-Patient*innen vermeiden sollten, ist Strontium. Es wurde mit Thrombose in Verbindung gebracht² und ist z. B. in einigen Nahrungsergänzungsmitteln enthalten (insbesondere in solchen für Knochengesundheit und Osteoporoseprävention).

Drei Elemente der Gesundheit:



DNA: Desoxyribonukleinsäure; **MPN:** Myeloproliferative Neoplasien.

Ernährungsvorschläge für MPN-Patient*innen mit Fatigue³

- Häufig kleine Mahlzeiten mit ausreichend Protein (~60 Gramm pro Tag)
- Zuckergesüßte Getränke, ohne zugleich ballaststoffreiche Snacks (niedrige glykämische Belastung), sollten vermieden werden
- Die glykämische Last kann durch Zugabe von löslichen Ballaststoffen ausgeglichen werden
- Gesunde Quellen für Stimulanzien sind dunkle Schokolade oder Grüntee (bei Empfindlichkeit gegenüber Koffein eine Aufnahme nach 15 Uhr vermeiden)

Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index sollten bei Fatigue vermieden werden, z. B. Backwaren mit Weißmehl, Pommes frites, Süßigkeiten, ballaststoffarme Frühstückscerealien mit Zuckerzusatz. Ebenfalls sollte verarbeitetes Fleisch (z. B. Hotdogs oder Salami) stark reduziert werden.