

MULTIPLE TIPPS

ein Innoscheck-Projekt in Kooperation mit der FH-St. Pölten, von Dr.ⁱⁿ Gabriele Leitner



Menschen mit Multipler Sklerose profitieren ebenso wie Gesunde von einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Lebensmittelwahl. Eine spezielle „MS-Diät“ existiert nicht, bestimmten Nährstoffen wird aber in Zusammenhang mit Entzündung und oxidativem Stress besondere Bedeutung beigemessen. Das zeigen aktuelle Berichte aus der Forschung.

In der Beratungsstelle der MS-Gesellschaft Wien finden Sie zwar diverse Informationsbroschüren über Ernährung bei Multipler Sklerose, auf der Homepage der MS-Gesellschaft Wien fehlt jedoch diese wichtige Rubrik.

Um allen MS-Betroffenen künftig wertvolle Ernährungstipps auch online zur Verfügung stellen zu können, beauftragte die MS-Gesellschaft Wien, den Studiengang Diätologie der FH-St. Pölten mit der Bereitstellung von fachlich korrekten Ernährungsinformationen. Diese Informationen werden ab 2016 allen Betroffenen auf der Homepage der MS-Gesellschaft Wien unter der neu geschaffenen Rubrik „Ernährung“ zur Verfügung stehen.

Der Auftrag der MS-Gesellschaft Wien wurde im Rahmen eines Innovationscheck-Projekts der Österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft seitens des Studiengangs Diätologie gerne entgegen genommen. Wir, ein Team aus sechs Diätologie-Studentinnen der FH-St. Pölten, machten uns unter der Leitung von FH-Doz.ⁱⁿ, von Dr.ⁱⁿ Gabriele Leitner auch gleich ans Werk.

Ziel war es, eine umfangreiche Online Ernährungsinformation mit Details zur anti-entzündlichen Kost zu konzipieren, ergänzt durch nützliche Alltagstipps. Um die praktische Umsetzung für Betroffene zu erleichtern, wurden bei der vorgeschlagenen Lebensmittelauswahl auch verschiedene Portionsgrößen definiert. Anhand von Quizfragen wird der/die Homepagebesucher_in auch dazu eingeladen, das vorhandene Ernährungswissen zu testen.

Die Arbeit an diesem Projekt war für alle Gruppenmitglieder neben einer enormen Wissenserweiterung auch eine große persönliche Bereicherung. Im Rahmen des Projektes durften wir am Treffen einer Selbsthilfegruppe und an einem Stammtisch

teilnehmen. Das Kennenlernen und Verstehen von Menschen in anderen Lebenssituationen waren dabei wichtige, hilfreiche Faktoren um unser Bild abzurunden und einen besseren Einblick in die Herausforderungen des täglichen Lebens MS-Betroffener zu erhalten.

In diesem Sinne möchten wir uns ganz herzlich bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Selbsthilfegruppe „MegaStark“, den Teilnehmern am MS-Stammtisch und bei Frau Krainz-Kabas, die dieses Projekt ermöglicht und uns tatkräftig bei der Durchführung unterstützt hat, bedanken. |

Das Team der FH-St. Pölten: Tanja Leichum, Sandra Simhandl, Martina Datzreiter, Nadine Wilfling, Veronika Karl und Christa Mitterer
Leitung: FH-Doz.ⁱⁿ Dr. ⁱⁿ Gabriele Leitner



Ein natürlicher Schutz vor Harnwegsinfekten

Preiselbeeren und Cranberries

Über
300 Jahre
naturheilkundliche
Anwendung

Preiselbeersaft Caesaro Med®

100 % reiner Cranberry und Preiselbeer-Fruchtsaft ohne Zucker (neuer Tetrapak mit Schraubverschluss)

Preiselbeer-Konzentrat 6-fach konzentrierter Natursaft. (Cranberry und Preiselbeer)

Preisel-San® Tabletten zum Lutschen oder Schlucken.

Preisel-Caps® Kapseln mit Magnesium, Cranberry und Acerola.

Preisel-Caps Döderlein Cranberry Kapseln mit Laktobazillen.
Schützen Blase, Darm- und Vaginalflora.

Rezeptfrei in Apotheken erhältlich.



Ausführliche
Informationen und
Gratis-Kostproben
anzufordern bei:

CAESARO MED GmbH,
Paschinger Straße 111, 4060 Leonding
Info-Telefon: 0732/67 71 64
Fax 0732/67 7517
www.caesaro-med.at

