

**Ernährungstherapeutische Ansätze bei Restless-Legs-Syndrom (RLS)
Experteninterview mit Dr. rer. nat. Henrike März**

Terminhinweis:

HP-Sprechstunde: Ernährung

Ernährungstherapeutische Ansätze bei Restless-Legs-Syndrom (RLS)

Samstag, den 4. Mai 2019, 13.15 bis 14.00 Uhr, Raum 1, AREAL BÖHLER, Düsseldorf

Was versteht man genau unter Restless-Legs-Syndrom? Was sind die Symptome?

Henrike März: Restless-Legs-Syndrom (RLS) bedeutet das „Syndrom der ruhelosen Beine“ und beschreibt damit das Hauptsymptom der Erkrankung: Die Betroffenen leiden unter einem unkontrollierbaren Bewegungsdrang der Beine. Viele Patienten berichten auch über ein unangenehmes Kribbeln oder Stechen, das sich bis zu Krämpfen oder starken Schmerzen steigern kann. Die Beschwerden treten dann auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt. In der Regel ist dies am Abend und in der Nacht. Durch Bewegung oder Dehnen verbessern sich die Beschwerden.

Dadurch, dass RLS in den Ruhe- und Entspannungsphasen auftritt, ist die Lebensqualität der Patienten stark beeinträchtigt. Infolge der Beschwerden ist ein erholsamer Nachtschlaf kaum möglich und die Betroffenen können dauerhaft körperlich, aber auch seelisch erschöpft sein.

Wie häufig tritt RLS auf?

Henrike März: Schätzungsweise drei bis zehn von 100 Menschen leiden unter RLS. Damit gehört es zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Was sind die Ursachen?

Henrike März: Forschungen zum RLS deuten darauf hin, dass die Beschwerden auf eine Störung des Gehirnstoffwechsels zurückzuführen sind. Im Mittelpunkt der wissenschaftlichen Untersuchungen steht dabei der körpereigene Botenstoff Dopamin, der unter anderem für die Kontrolle und Steuerung von Bewegungen zuständig ist. Es wird vermutet, dass bei RLS-Patienten ein Dopamin-Mangel zu den Beschwerden führt. Dafür sprechen auch die guten Behandlungsergebnisse von Medikamenten, die sich ähnlich wie körpereigenes Dopamin auf die Übertragungssignale zwischen Muskeln und Gehirn auswirken.

Darüber hinaus scheint RLS eine erbliche Komponente zu besitzen – viele RLS-Patienten berichten, dass nicht nur sie, sondern auch andere Familienmitglieder von der Erkrankung betroffen sind. Patienten, die an einer solchen „familiären“ Form leiden, erkranken oftmals deutlich früher als andere RLS-Patienten.

RLS kann auch die Folge einer anderen Erkrankung oder eines Mangelzustands sein, das heißt, es gibt unterschiedliche Ursachen. Zu den häufigsten Auslösern gehören Nierenerkrankungen oder ein Eisenmangel. Auch durch eine Schwangerschaft oder die Einnahme bestimmter Medikamente können die RLS-Beschwerden hervorgerufen oder verstärkt werden.

Die Gabe bestimmter Nährstoffe kann die Therapie sinnvoll unterstützen. Welche sind das?

Henrike März: Die konventionelle Therapie stützt sich vor allem auf die Gabe von L-Dopa, einer Vorstufe des Botenstoffs Dopamin. Doch immer mehr wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass auch eine Versorgung mit speziellen Mikronährstoffen hilfreich sein kann. So ist eine gute Eisenversorgung wichtig. Eisen spielt für die Bildung des Dopamins eine entscheidende Rolle. Liegt ein Eisenmangel vor, wird auch weniger Dopamin gebildet. Bei einem Eisenwert unter 50mcg/l besteht auf jeden Fall Handlungsbedarf. Zudem haben Vitamin B12 und Folsäure wichtige Funktionen im Nervensystem und sollten daher in ausreichendem Maße vorhanden sein. Vitamin B12 ist für den Schutz und die Regeneration der Nervenzellen essenziell und am Aufbau der Myelinscheide beteiligt. Ist zu wenig Vitamin B12 vorhanden, funktioniert die Reizweiterleitung zwischen den Nerven nicht optimal. Magnesium wiederum unterstützt die Entspannung und wirkt der Bildung von Stresshormonen entgegen. Insgesamt empfehle ich RLS-Patienten, ihre Ernährungsgewohnheiten genau unter die Lupe zu nehmen. Wenn sie beispielsweise ein Ernährungstagebuch führen, wird ihnen schnell selbst bewusst, was ihnen guttut und was nicht.

Welche Nahrungsmittel sollten RLS-Patienten denn von Ihrem Speiseplan streichen?

Henrike März: Insgesamt ist eine ungesunde Ernährung mit viel Zucker und glutenhaltigen Lebensmitteln, Zusatz- und Konservierungsstoffen sowie ein hoher Wurstkonsum nicht zu empfehlen. Auch Koffein und Alkohol sind nicht förderlich.

Was sollte stattdessen auf den Teller?

Henrike März: Eine naturbelassene und ausgewogene Kost tut RLS-Patienten gut. Grünes Gemüse, wie Spinat und Brokkoli enthalten viele Antioxidantien und Folsäure. Hirse, Quinoa und Amaranth sind gute Alternativen zu Weizen und Gerste und dazu reich an Eisen. Auf Vitamin C aus frischen Früchten sollte für eine bessere Eisenaufnahme aus pflanzlicher Kost geachtet werden. Nüsse und Samen sind wiederum gute Nervennahrung. Sie enthalten viele B-Vitamine und das Spurenelement Selen.



Zur Person:

Henrike März studierte Ernährungswissenschaften und promovierte an der Biologisch-Pharmazeutischen Fakultät in Jena zu dem Thema die „Einflüsse der Ernährung auf das parodontale Entzündungsgeschehen“. Sie war als Ernährungsberaterin und -pädagogin tätig und bildete Diätassistenten aus. Seit einigen Jahren lebt und arbeitet sie als freiberufliche Autorin und Referentin für Ernährung, Gesundheit, Umwelt und Natur im Allgäu. Ihre ernährungstherapeutischen Ansätze bei Restless-Legs-Syndrom hat sie in einem gleichnamigen Buch veröffentlicht. Weitere Informationen finden Sie unter: www.einfach-ernaehren.de/