

Patienteninformation – Ernährung bei RLS

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wissenschaftliche Studien deuten an, dass spezielle Inhaltsstoffe unserer Nahrung einen positiven Einfluss auf das Restless Legs Syndrom (RLS) ausüben. Mit einer abwechslungsreichen Kost und durch die Berücksichtigung folgender Empfehlungen können Sie die Behandlung unterstützen:

1. Optimierung der Eisenversorgung:

Bei einer verminderten Eisenkonzentration im Blut sollte die Eisenaufnahme über die Ernährung optimiert werden. Eine Kombination mit einer Vitamin-C-reichen Frischkost erhöht die Eisenverwertbarkeit.

besonders Vitamin C-reich sind:

Acerola, Schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, frischer Fenchel, frische Brennnesseln, Petersilie, frische Paprika, Kiwi, Broccoli, Papaya, Grapefruit, Orangen

besonders Eisen-reich sind:

Lamm-, Wild- und Rindfleisch, Hirse, Quinoa, Amaranth, Kürbiskerne, Sesam, Pinienkerne, Brennnesseln und Hülsenfrüchte

Rezept: Rote Beete – Hirse Suppe (1 Pers.) z. B. als eisenreiche Mahlzeit am Abend

1 mittelgroße, frische Rote Beete
½ kleine Tasse Hirse
500 ml Gemüsebrühe

Die Rote Beete schälen und in Würfel schneiden. Die Hirse kurz in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen. Hirse und Rote Beete in der Gemüsebrühe garkochen (ca. 30 min.). Alles mit einem Pürierstab fein pürieren und zusammen mit einem Glas Orangensaft genießen.

» **Extra-Tipp: Milchprodukte sollten nicht zur „Eisenmahlzeit“ verzehrt werden!**

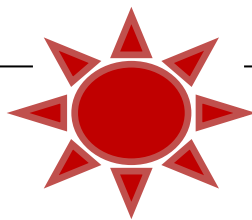
2. Grüne Frischkost zur Aufnahme von Folsäure- und Magnesium:

Folsäure greift indirekt in den Dopaminstoffwechsel des Gehirns ein und kann dadurch die RLS-Symptomatik günstig beeinflussen.

besonders Folsäure-reich sind:

Sojasprossen und andere frische Sprossen, grüne Blattsalate, Wildkräuter, grüne Bohnen, Hülsenfrüchte, Pistazien, Erdnüsse, Weizenkeime, Gerstengraspulver

» **Extra-Tipp: Grüne Smoothies sind lecker und liefern viel Folsäure.**



Rezept: Avocado-Smoothie

300 ml Orangensaft
1/2 reife Avocado
1 handvoll Feldsalat
1 handvoll frische Brennnesselblätter
1 handvoll frische Gierschblätter
6 Blätter frischer Basilikum
5 Blätter Löwenzahn

Alle Zutaten in einem Mixer oder Smoothiemaker pürieren und sofort genießen.

3. Koffein und Alkohol vermeiden:

Koffein und Alkohol wirken allgemein anregend und können die Symptomatik von RLS ungünstig beeinflussen und die Schlafstörungen verstärken. Auf koffeinhaltige Getränke und Speisen, wie Kaffee, Schwarzer und grüner Tee, Cola, Energydrinks, Guarana, Kakao, herbe Schokolade und Alkohol sollten daher verzichtet werden. Gute Alternativen sind Getreidekaffees, Lupinenkaffee, Roibusch- und Kräutertee.

4. Magnesium - das Anti-Stress-Mineral:

Das Mineral Magnesium wirkt entspannend, besonders auf die Wadenmuskulatur. Über ein Fußbad mit Magnesium kann es direkt über die Haut aufgenommen werden.

besonders Magnesium-reiche Nahrungsmittel sind:

Sonnenblumenkerne, Mandeln, Erdnüsse, Cashewnuss, Kürbiskerne, Portulak, grünes Blattgemüse, Amaranth, Hafer, Bananen und Hülsenfrüchte (v.a. Kichererbsen).

5. Naturbelassen und frisch:

Natürliche, frisch zubereitete Speisen aus regional und ökologisch erzeugten Nahrungsmitteln liefern dem Körper wertvolle Vitalstoffe, ohne ihn mit Zusatzstoffen zu belasten. Besonders Süßstoffe, wie Saccharin und Cyclamat und Glutamat als Geschmacksverstärker können das RLS verstärken. Empfehlenswert ist eine Orientierung an der mediterranen Küche.

6. Auf Glutenunverträglichkeit und Vitamin D-Mangel testen lassen:

Es gibt Hinweise, dass sich eine Glutenunverträglichkeit ungünstig auf die Symptome bei RLS auswirken kann. Ein Blut-Test oder das Ausprobieren einer glutenfreien Kost gibt Aufschluss. Außerdem begünstigt ein Vitamin D-Mangel RLS. Die Blutwerte für Vitamin D sollten über 50 nmol/l.

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen Gesundheit und Wohlbefinden. Ihre Apotheke!