MS en voeding

Een gezonde leefstijl kan helpen om minder (snel) klachten te krijgen die met MS samenhangen. Gezond eten hoort daar bij. Hieronder vindt u meer informatie over voeding en MS.

Algemene adviezen

- Zorg voor een volwaardig eetpatroon (https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx). Eet gevarieerd met elke dag minimaal 250 gram groente en 200 gram fruit (2 porties).
- Eet zoveel mogelijk vers, puur en onbewerkt. Met onbewerkt bedoelen we eten waaraan geen extra stoffen zijn toegevoegd om het langer houdbaar of lekkerder te maken. Eet liever geen producten waarin veel suiker, zout of transvet in zit. Deze bewerkte producten kunnen namelijk ontstekingsreacties in het lichaam erger maken.
- Gebruik voldoende vocht, minimaal 2 liter per dag. Het liefst in de vorm van water, thee of koffie zonder suiker.
- Drink geen of weinig alcohol en rook niet.
- Vetten: neem zo min mogelijk verzadigde vetten en transvetten, zoals harde vetten, worstsoorten, chips, snacks, koek en gebak. Gebruik liever enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten zoals vette vis, noten, avocado en oliën.
- Vis: vette vis bevat omega-3 vetzuren. Deze kunnen een rol spelen bij het onderdrukken van ontstekingsreacties. Gebruik daarom 2 keer per week vis, bij voorkeur de vette varianten (zoals zalm, makreel en haring).
- Kies voor volkoren en vezelrijke producten in plaats van de ‘witte’ varianten. Dus eet bijvoorbeeld volkorenbrood, peulvruchten, zilvervliesrijst, volkoren knäckebröd en volkorenpasta.
- Neem zo min mogelijk suikerrijke producten.
- Gebruik aanvullend iedere dag een vitamine D-supplement van 50 microgram.

Overgewicht en MS

Een gezond gewicht is belangrijk. Als u te zwaar bent, belast u uw lichaam teveel en dit kan het verloop van de ziekte erger maken. Het is dan verstandig om samen met een diëtist te werken aan gewichtsvermindering.

Hoeveel calorieën (energie) en eiwitten u nodig heeft, verschilt van persoon tot persoon en is afhankelijk van het stadium en verloop van de ziekte. Een juiste aanpak en advies op maat is heel belangrijk bij MS.

Een dieet waarbij u in korte tijd heel veel afvalt (crashdieet) is niet goed voor u.

Naar een diëtist?

Heeft u vragen over gezonde voeding bij MS? Of heeft u problemen die met voeding samenhangen? Dan kunt u contact opnemen met een diëtist. Via www.mszorgnederland.nl/zorgzoeker (https://www.mszorgnederland.nl/zorgzoeker) kunt u diëtisten vinden die kennis hebben van MS.

Goed om te weten is dat een diëtist voor minimaal 3 uur is opgenomen in het basispakket van uw ziektekostenverzekering en dus wordt vergoed.

Heeft u een vraag die niet kan wachten? Raadpleeg de MS-voedingslijn (https://msvereniging.nl/wat-doen-we/voedingslijn/).

Leefstijlloket

Wilt u niet alleen werken aan een gezond gewicht en meer beweging? Maar wilt u ook werken aan het verbeteren van uw algemene gezondheid? Dan kunt u terecht bij het ‘Samen gezond spreekuur (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis)’ van het JBZ.

Nieuwe wetenschappelijke inzichten

Er wordt veel onderzoek gedaan naar het verband tussen voeding en het verloop van MS. Wat het effect is van voeding op de lange termijn, staat wetenschappelijk gezien nog niet vast. Maar er zijn wel steeds meer aanwijzingen dat bepaalde voeding goed of juist niet goed is.

Uit eerste onderzoeken en uit de praktijk komt al bepaalde kennis naar voren over wat gunstig kan zijn voor het verloop. U kunt met uw diëtist bespreken of onderstaande adviezen ook voor u van toepassing zijn:

- Probeer vaker voor vegetarische maaltijden te kiezen. Minder dierlijke eiwitten eten kan helpen om ontstekingen tegen te gaan.
- Het verminderen van eetmomenten door intermittent fasting (afwisselend vasten) kan gunstig zijn.

Leef! Met MS

Het MS Leefstijlprogramma ‘Leef! met MS (https://nationaalmsfonds.nl/leef-met-ms/)’ geeft u de kans om erachter te komen wat anders eten, bewegen, slapen en meer ontspannen doet met uw MS-klachten. U volgt het programma online en onder professionele begeleiding. U betaalt hiervoor een eigen bijdrage. Inschrijven kan online via het MS fonds.

Na de eerste 3 intensieve maanden blijft u geïnspireerd worden met filmpjes, bijeenkomsten, nieuwe tips enzovoort. Gedurende het programma heeft u regelmatig contact met andere deelnemers en staan de professionals van *Leef! Met MS* voor u klaar.

Code NEU-322

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis