



Leefstijf en multiple sclerose

Wereld MS dag 2024

Stephanie Knippenberg



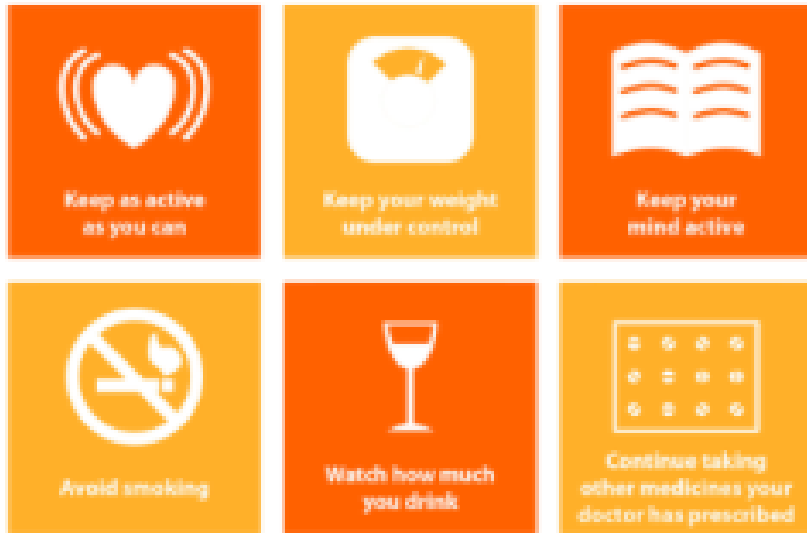
MS en leefstijl



“Wat kan ik zelf doen?”

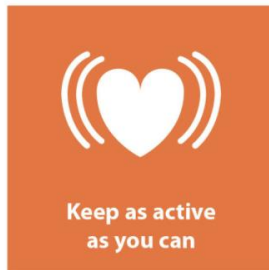
<https://www.msbrainhealth.org/people-with-ms/six-ways-to-lead-a-brain-healthy-lifestyle/>

Leefstijl



1. keep as active as you can
2. keep your weight under control
3. keep your mind active
4. avoid smoking
5. watch how much you drink
6. continue taking other medicines your doctor had prescribed

Inhoud

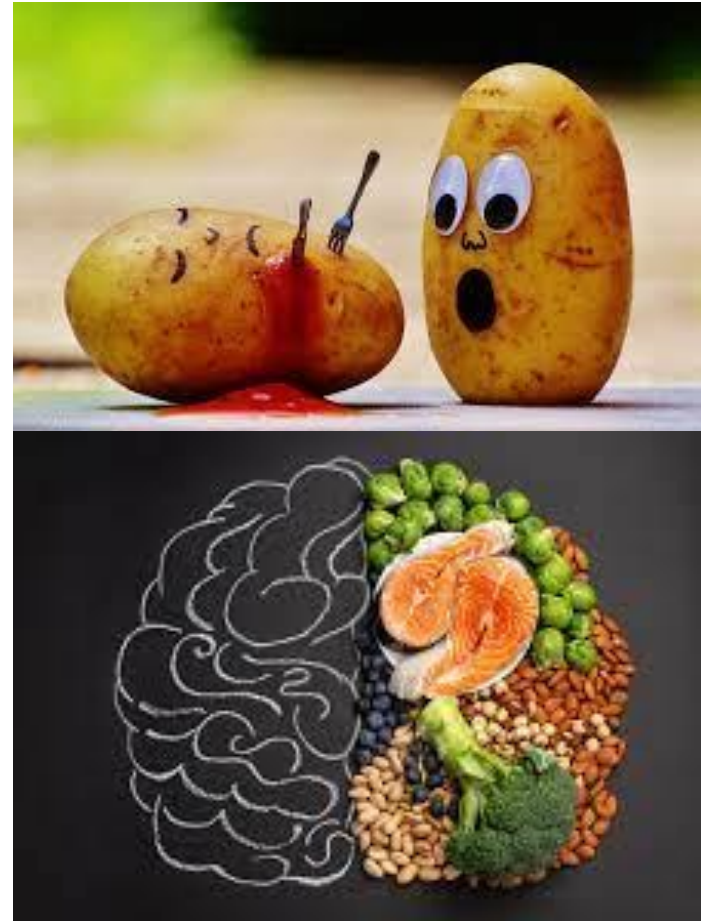


- Voeding
- Vitamine D
- Beweging
- Roken



Voeding

- Many diets proposed for MS...
 1. Modified Paleolithic diet
 2. Gluten-free diet
 3. Swank diet
 4. Low-fat plant-based diet
 5. Fasting-style diets
 6. Low-sodium diets
 7. Mediterranean-style
 8. Low inflammatory....





Voeding

R.L SWANK'S MS DIEET

Mensen met multiple sclerose zijn gebaat bij het ms-dieet van Professor R.L. Swank. Het zorgt voor 95% minder ms-aanvallen na één jaar en remt de achteruitgang.



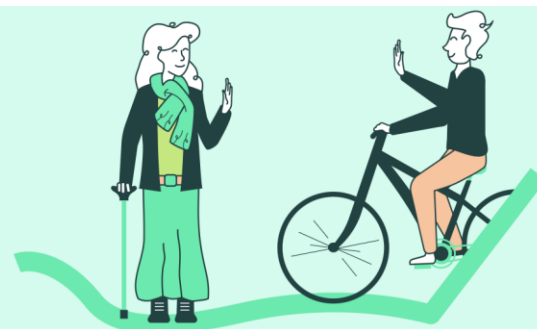
Bij het ms-dieet van Swank eet je voornamelijk groenten, fruit en vis. (foto: MeiTeng / sxc.hu)



Voeding

Diëten

MS-diëten zijn bedoeld om klachten van MS te verminderen door zo gezond mogelijk te eten en drinken. Een dieet is een aanvulling op de gewone behandeling. Lees hier welke diëten er zijn voor mensen met MS. Welk dieet zou bij jou kunnen passen?



Diëten bij MS

Het volgen van een dieet is populair bij mensen met MS. Of het echt helpt tegen MS weten we niet, maar gezonde voedingskeuzes zijn altijd goed.

Mediterraan dieet

Het mediterrane dieet is een gezonde manier van eten. Wat is het en hoe kan het helpen bij MS?

Swank-dieet

Het Swank-dieet is een manier van eten met weinig verzadigde vetten. Je eet veel groenten en fruit en weinig vet voedsel en rood vlees.



Voeding

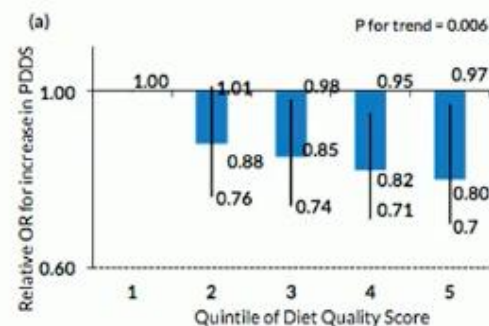
Cross sectionele studies

- Meer groente, fruit, volkoren
- Minder suiker, rood vlees, bewerkt voedsel
- Minder MS gerelateerde klachten

- Mediterrane dieet: minder handicap, minder cognitieve klachten, minder moeheid en depressie
 - minder cardiovasculaire ziektes en maligniteiten, metabool syndroom, neurodegeneratieve ziektes
 - volume thalamus

- Cross-sectional study of diet quality in the US-based NARCOMS registry (n=6,990)

Fitzgerald KC, Neurology 2017



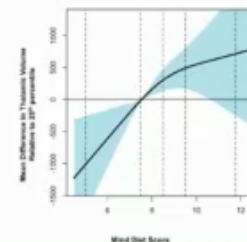
Mediterranean diet:

→ better MS Functional Composite, patient-reported outcome scores (n=563)

Katz Sand et al., MSJ 2022

→ preserved thalamic volume in early MS (n=180)

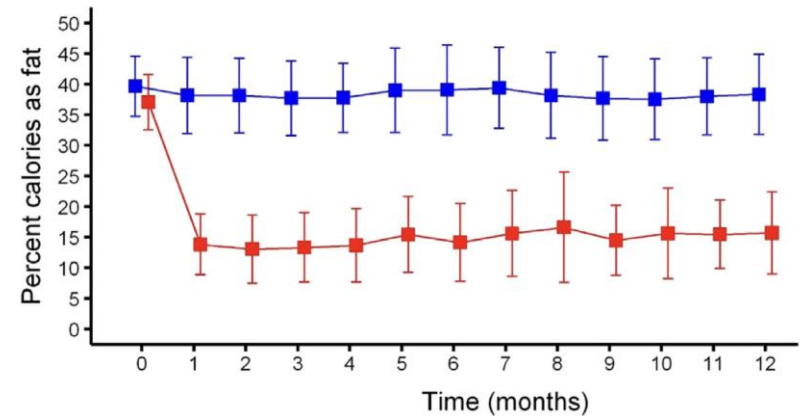
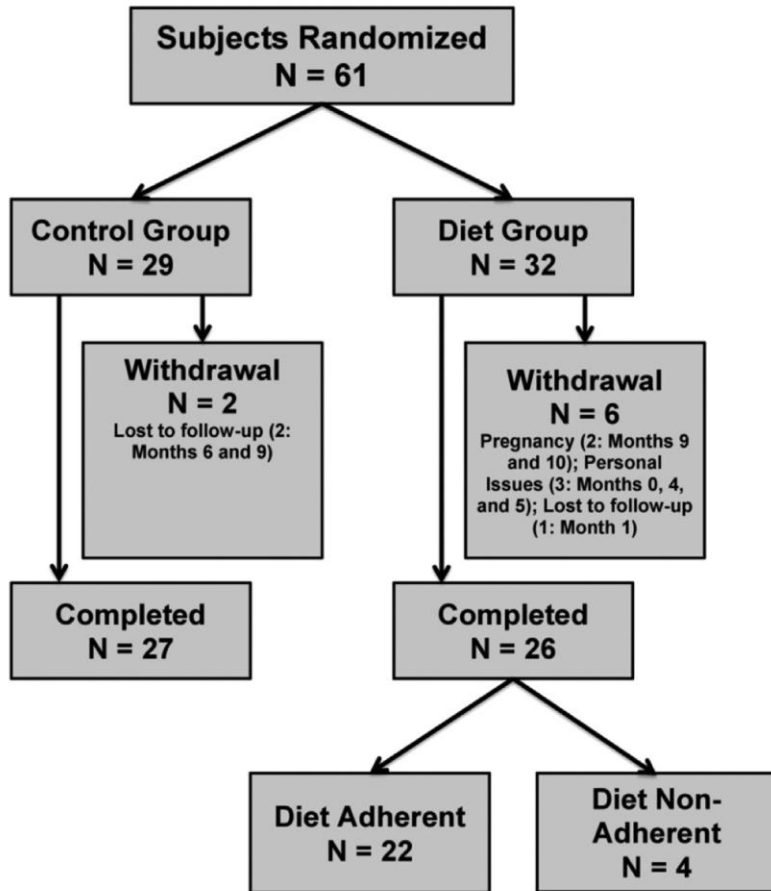
Katz Sand et al., MSARD 2021



ECTRIMS 2022; de Jong, Lifestyle intervention: diet
ECTRIMS 2022; Mowry, dietary inflammatory index and MS
Fitzgerald et al. Neurology 2018
Katz Sand et al. Mult Scler 2022
Katz Sand et al. Mult scler 2020



Voeding





Voeding

- Geen verschil in MRI activiteit
- Geen verschil in klinische activiteit
 - Relapses
 - Ziekteprogressie in EDSS

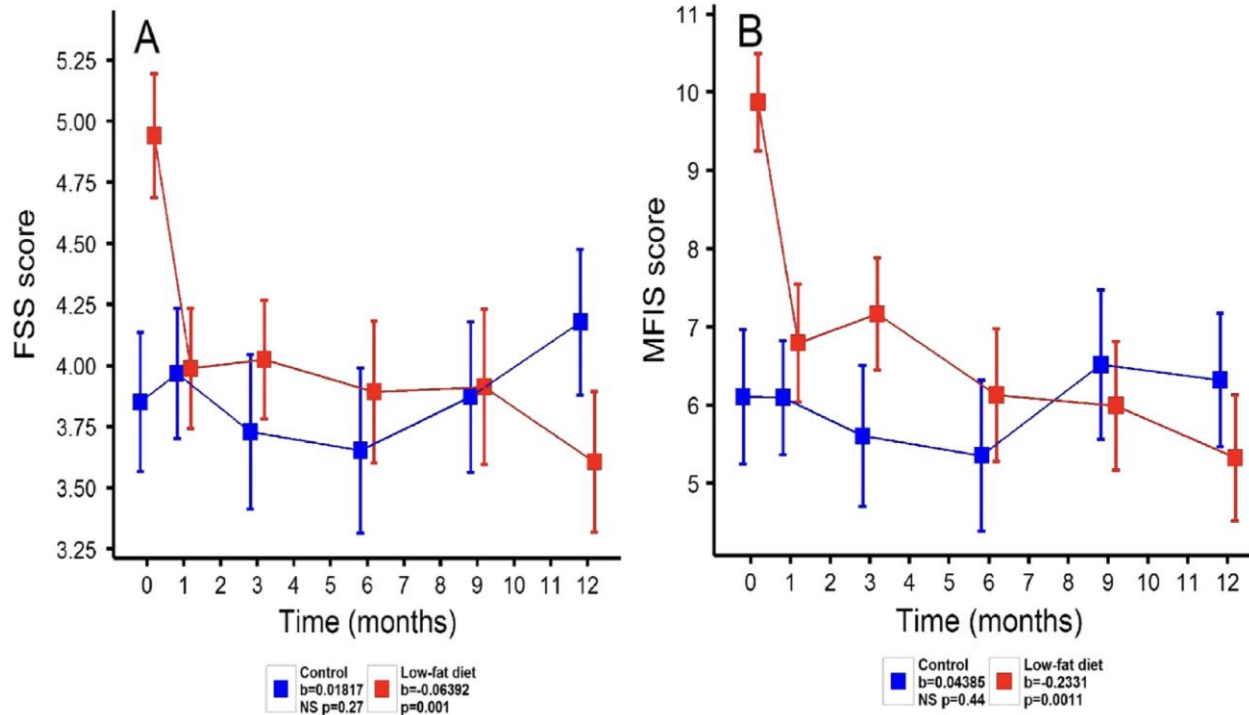
– **MAAR.....**





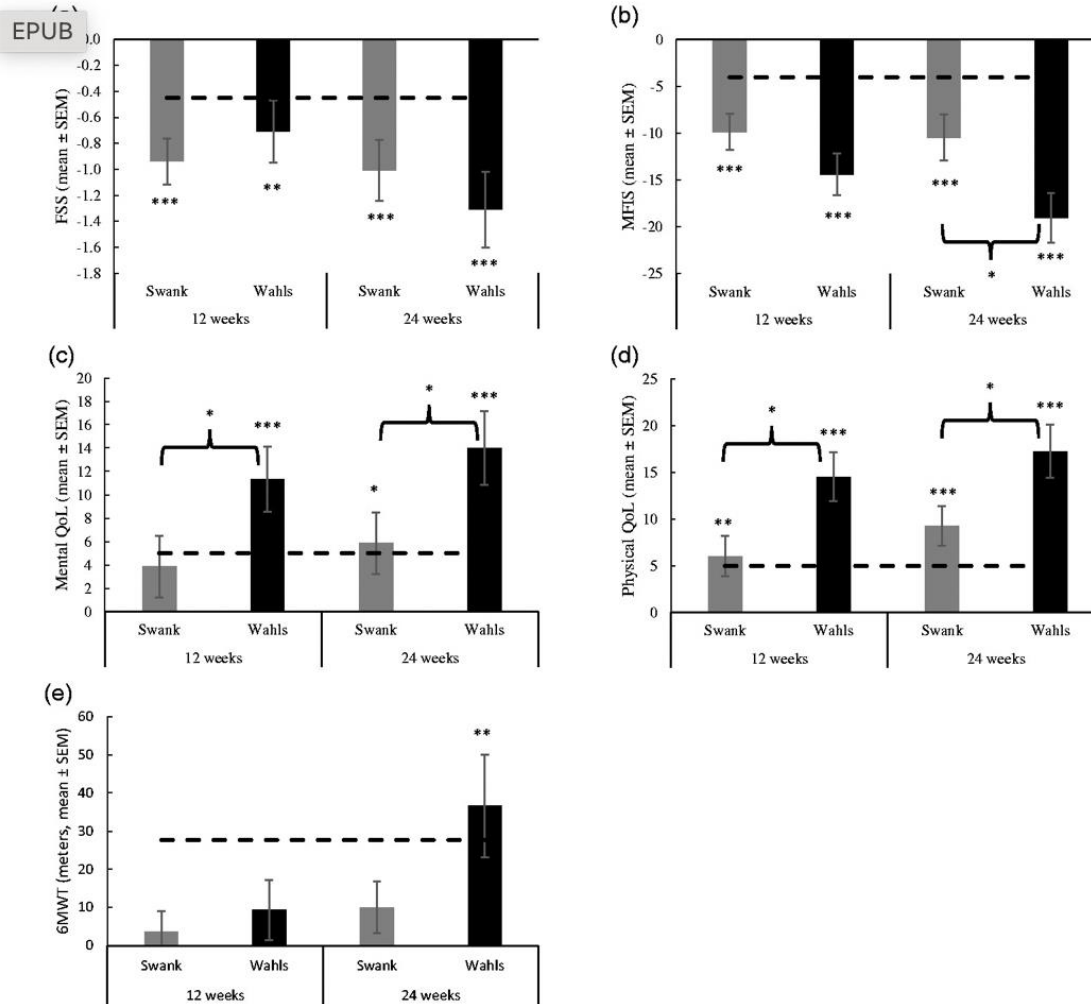
Voeding

- Wel verbetering vermoeidheidsklachten
- Verbetering kwaliteit van leven





Voeding



Wahls et al. Impact of the Swank and Wahls elimination dietary interventions on fatigue and quality of life in relapsing-remitting multiple sclerosis: The WAVES randomized parallel-arm clinical trial *Multiple Sclerosis Journal - Experimental, Translational and Clinical*. 2021;7(3).



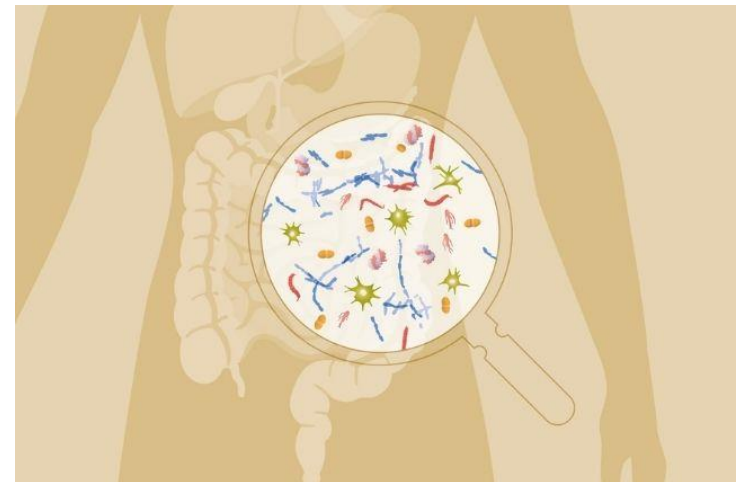
Samenvatting voeding

- Dieet lijkt positief geassocieerd met betere kwaliteit van leven mensen met MS
- Bewijs tussen dieet en andere MS uitkomsten is suggestief, maar niet conclusief
- Een dieet rijk aan groente, fruit, volle granen, vis en vezels hebben de meeste potentie
- Grote prospectieve studies en randomized controlled trials zijn nodig voor meer definitieve conclusies



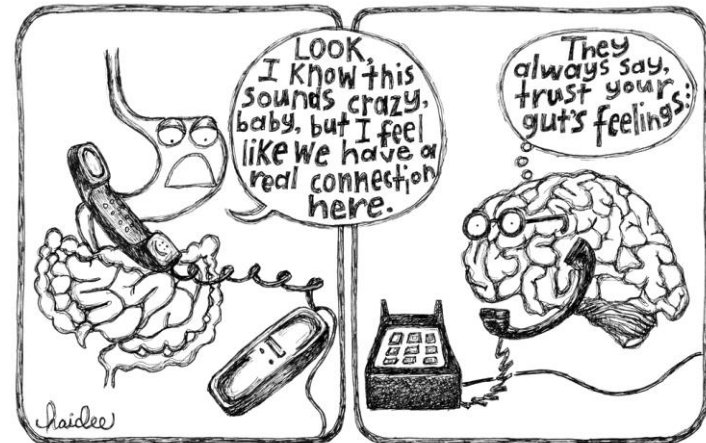
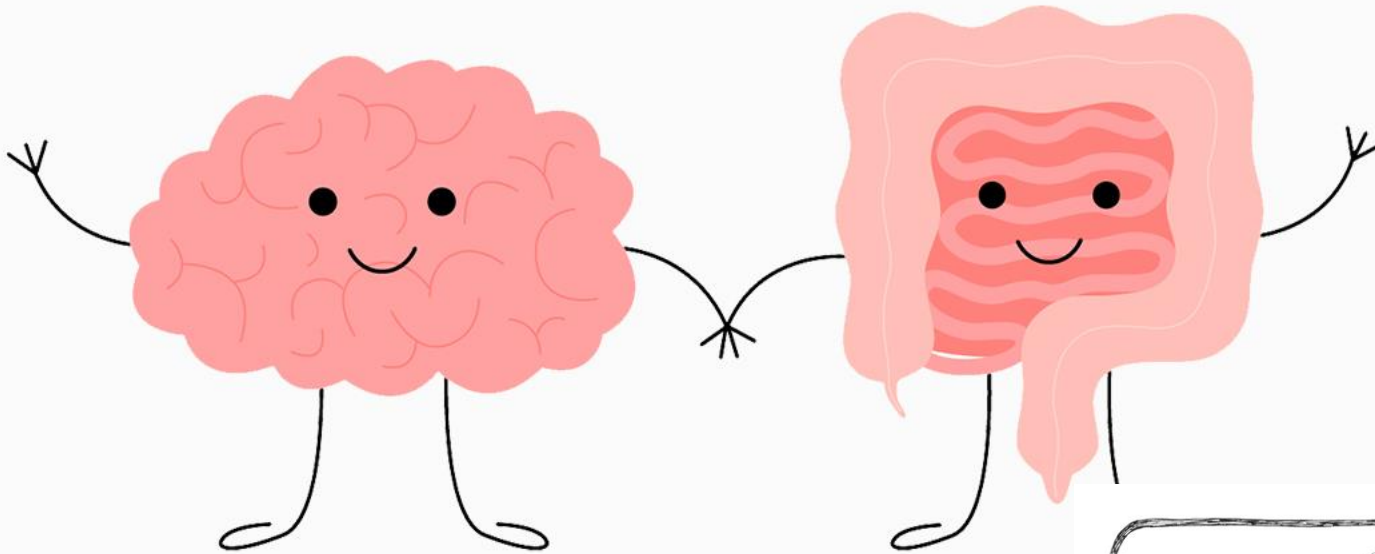
Voeding onderliggend mechanisme

- Gedrag en algemene gezondheid
 - effect op comorbiditeiten en risicofactoren
- Induceert een anti-inflammatoir profiel
- Darm-brein as/ microbioom



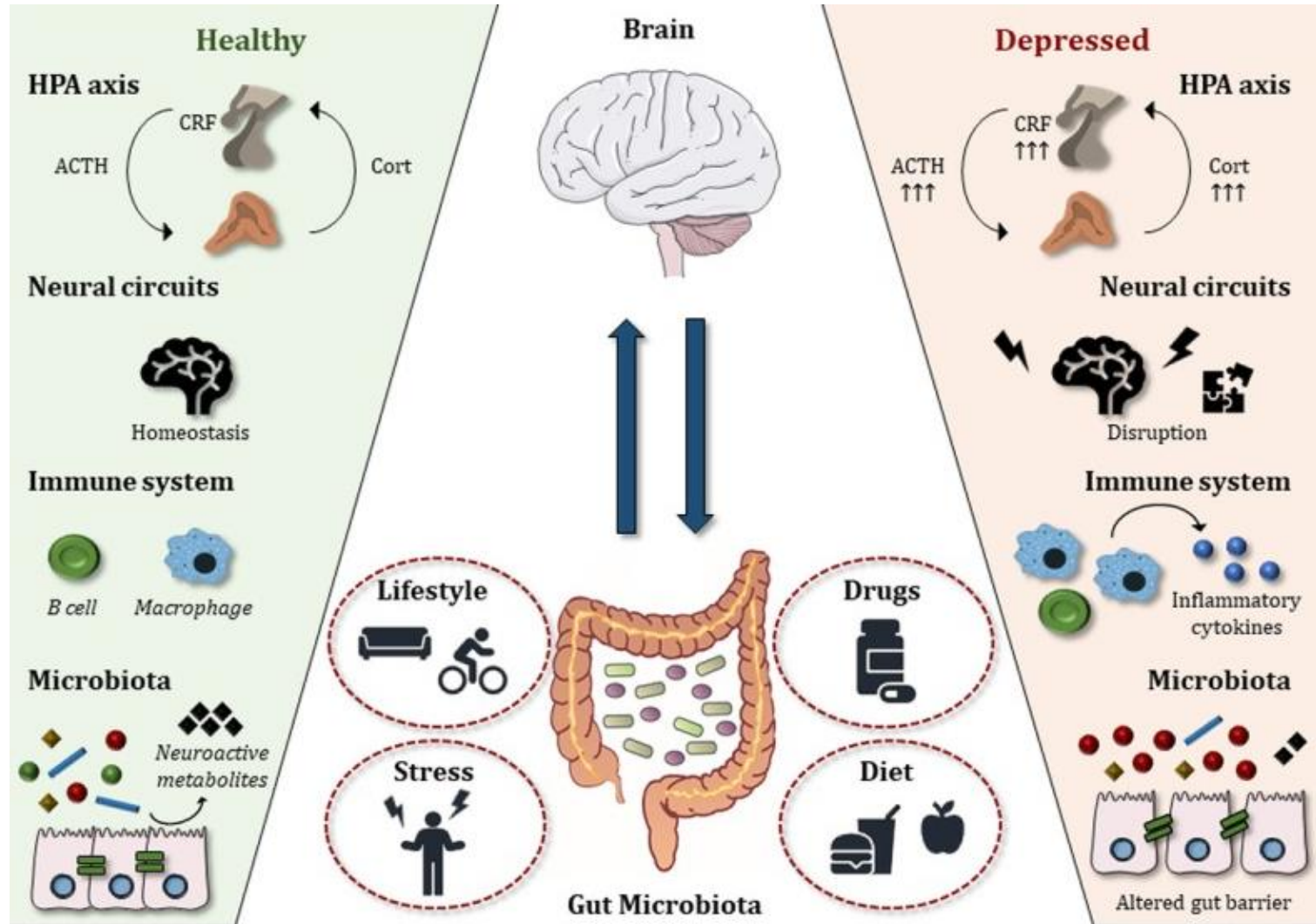


Werking mechanisme voeding darm-brein as





Werking mechanisme dieet darm-brein as







Vitamine D

- Suppletie studies
 - Geen significant verschil in ARR, EDSS progressie
 - MRI uitkomstmaten tegenstrijdig

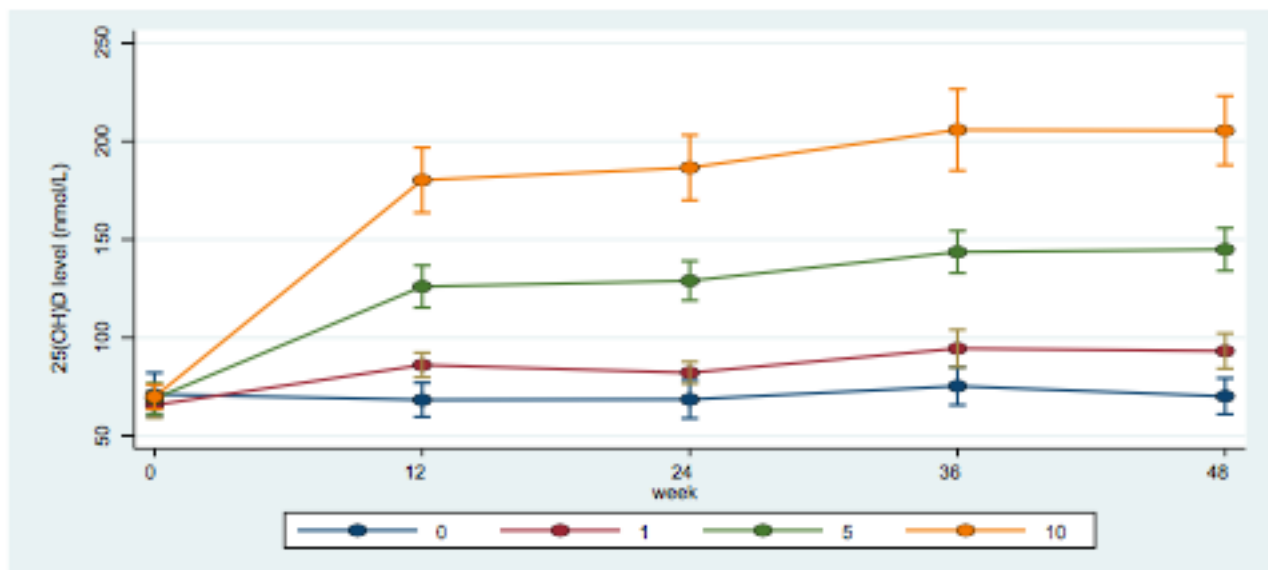


Vitamine D

- PrevANZ

| | Placebo | 1000 IU | 5000 IU | 10000 IU | Overall |
|---|---------|---------|---------|----------|---------|
| N | 50 | 49 | 51 | 49 | 199 |

25(OH)D₃ serum levels by cohort





Vitamine D

Unadjusted Hazard Ratios for time to recurrent disease activity

Placebo : 1.00 (Reference)
1000 IU : 0.87 (95% CI 0.50-1.50)
5000 IU : 1.37 (95% CI 0.82-2.29)
10000 IU : 1.28 (95% CI 0.76-2.14) $p=0.28$

Hazard Ratios adjusted for age, sex and site

Placebo : 1.00 (Reference)
1000 IU : 0.81 (95% CI 0.46-1.42)
5000 IU : 1.38 (95% CI 0.81-2.29)
10000 IU : 1.29 (95% CI 0.75-2.22) $p=0.44$

Vitamine D



- Niet hoe hoger hoe beter
- Maar.....
- Niet te laag!



Keep as active
as you can

Beweging





Keep as active
as you can

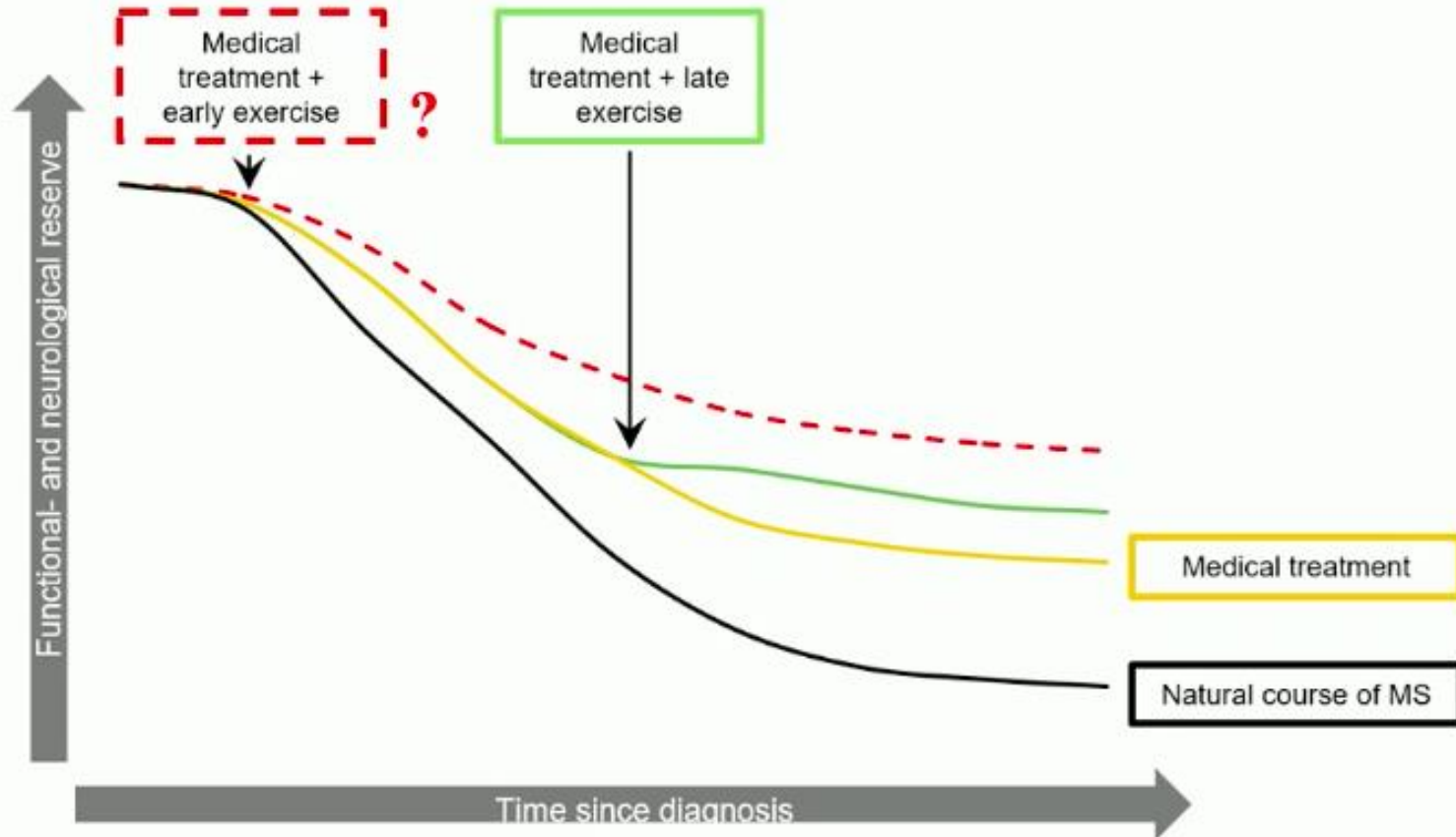
Beweging





Keep as active
as you can

Beweging

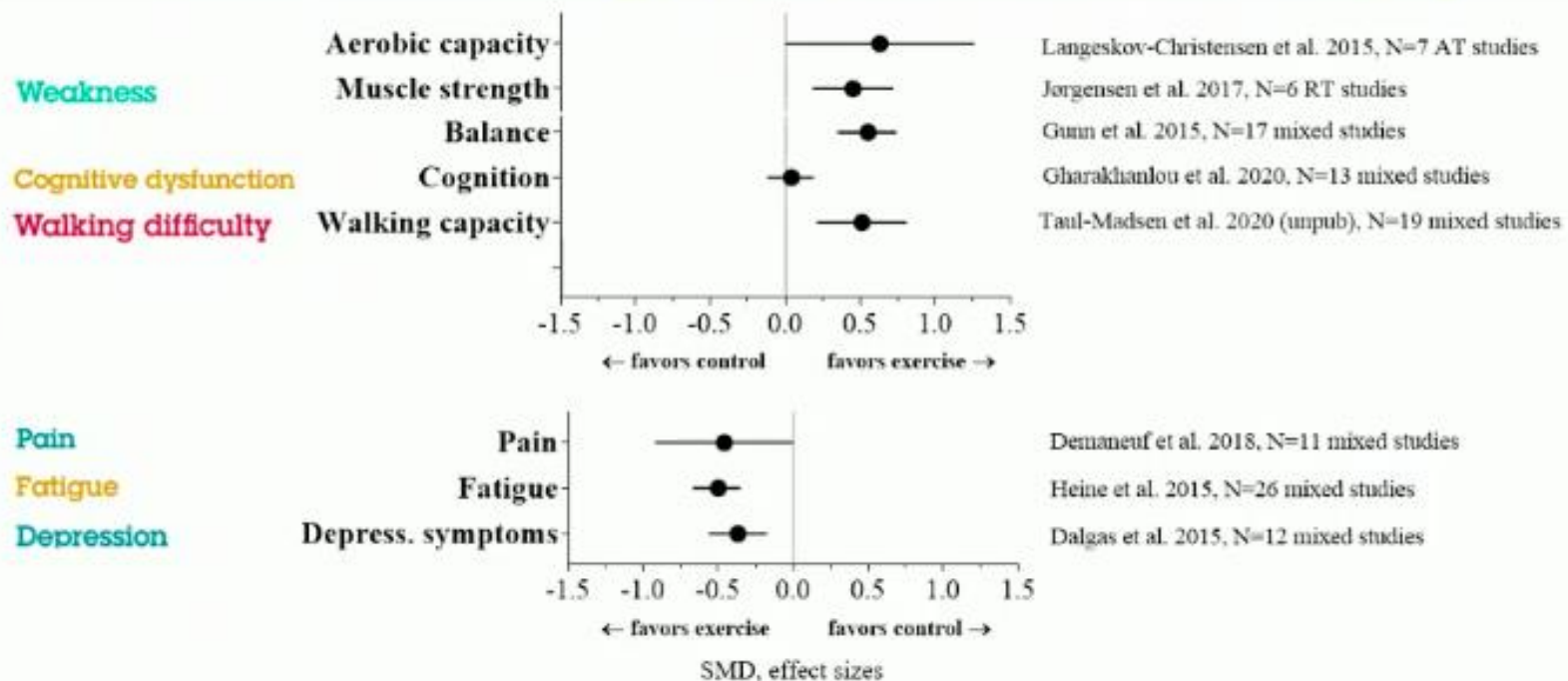




Keep as active
as you can

Beweging en MS symptomen

Effects of exercise therapy (systematic reviews + meta-analysis)





Avoid smoking

Roken

Smoking

- increases MS risk by 50%
- increases progression risk (HR 1.55)
- associated: lower qol, more depression, more anxiety
- Stopping smoking slows progression, the earlier the more effective
- No approved smoking cessation programs for MS
- Knowledge around smoking low among pwMS and experts



⇒ Best proven, most relevant, but least interventional studied modifiable behavioral factor in MS



Rosso (2019) Jama Neurol; Hedstrom (2019) MSJ; McKay (2016) MSJ, Manouchehrinia (2014) JNNP; Ramanujam (2015) JAMA Neurol



Samenvattend



**Keep as active
as you can**



**Keep your weight
under control**



**Keep your
mind active**



Avoid smoking



**Watch how much
you drink**



**Continue taking
other medicines your
doctor has prescribed**

Samenvattend



Keep as active
as you can

- In de literatuur lijkt goede ondersteuning voor ondersteunende effecten van sport op MS klachten.
- Quality of life lijkt te verbeteren
- Minder vermoeidheid



Keep your weight
under control

- Obesitas wordt in verband gebracht met een hoger aantal MS laesies op MRI dan een gezond gewicht



Keep your
mind active

- Lezen, hobbies, artistieke bezigheden, puzzelen lijkt te beschermen tegen geheugenproblemen

Samenvattend



- Het roken van sigaretten is geassocieerd met:
 - verminderd hersenvolume op MRI
 - hoger aantal relapses
 - versnelde progressie van invaliditeit
 - meer geheugenklachten



- Vaker hogere alcohol percentages is in verband gebracht met een minder lange overleving in MS



- Hoge bloeddruk, hartziekten, suikerziekte en hoog cholesterol kunnen mogelijk een negatief effect hebben op MS ziekte beloop

Samenvattend



Keep as active
as you can



Keep your weight
under control



Keep your
mind active



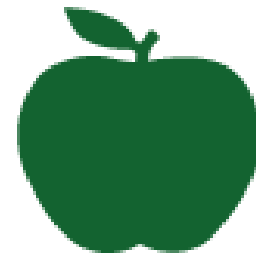
Avoid smoking



Watch how much
you drink



Continue taking
other medicines your
doctor has prescribed



Samenvattend



- Lagere vitamine D waardes geassocieerd met meer klinische ziekte activiteit
- Echter geen effect vitamin D supplementen op kliniek of MRI uitkomstwaardes
- Niet: hoe hoger, hoe beter!



- Dieet lijkt positief geassocieerd met betere kwaliteit van leven en verminderde invaliditeit in mensen met MS
- Bewijs tussen dieet en andere MS uitkomsten is suggestief, maar niet conclusief
- Een dieet rijk aan groente, fruit, volle granen, vis en vezels hebben de meeste potentie

Samenvattend

- <https://www.msbrainhealth.org/people-with-ms/six-ways-to-lead-a-brain-healthy-lifestyle/>
- <https://www.ms.nl/leven-met-ms/leefstijl>

Leefstijl



voeding



beweging



verbinding



ontspanning



middelen



slaap