

Ballaststoffreiche Ernährung für Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen

Datum: 06.03.2022

Original Titel:

Should high-fiber diets be recommended for patients with inflammatory bowel disease?

Kurz & fundiert

- Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen (CED) ernähren sich weniger ballaststoffreich als die Allgemeinbevölkerung
- Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Faserstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln
- Kurzfristige Besserung der CED-Symptome bei Vermeidung von Ballaststoffen
- Geringere Aufnahme essenzieller Mikronährstoffe
- Ballaststoffreiche Lebensmittel während klinischer [Remission](#) zuführen

DGP - Eine aktuelle Auswertung mehrerer Studien hat sich mit den Vor- und Nachteilen einer ballaststoffreichen Ernährung bei Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen beschäftigt.

Zum Thema ballaststoffreiche Ernährung bei CED-Patienten gibt es widersprüchliche Empfehlungen. Eine aktuelle Übersichtsarbeit aus den USA hat nun versucht, hier etwas Licht ins Dunkel zu bringen. Hierzu wurden aktuelle Studien zum Einfluss einer ballaststoffreichen Ernährung auf den Krankheitsverlauf bei CED-Patienten ausgewertet.

Kurzfristige Besserung, langfristige Nachteile

Die Auswertung konnte zeigen, dass CED-Patienten weniger Ballaststoffe aufnehmen als die Allgemeinbevölkerung und weniger als nationale Leitlinienempfehlungen empfehlen. Zwar berichten CED-Patienten von kurzfristigen Vorteilen durch die Vermeidung von Ballaststoffen, eine ballaststoffarme Ernährung ist jedoch mit einem Rückgang fäkaler Mikrobiota und einer geringeren Aufnahme essenzieller Nährstoffe assoziiert.

Ballaststoffe während klinischer [Remission](#) zuführen

Es gibt Hinweise darauf, dass CED-Patienten in der Lage sind, die Aufnahme von Ballaststoffen mit kurzfristigem Nutzen und guter Verträglichkeit zu erhöhen, insbesondere wenn Ballaststoffe während der klinischen Remission zugeführt werden. Aktuelle Empfehlungen sprechen zudem nicht dafür, Ballaststoffe während einer CED-Behandlung auszuschließen. Allerdings bleiben die

langfristigen Auswirkungen einer erhöhten Ballaststoffaufnahme weiterhin unklar.

Die Autoren kommen deshalb zu dem Fazit, dass die aktuelle Studienlage nicht gegen die Einnahme von Ballaststoffen bei CED-Patienten spricht.

Referenzen:

Kuang, R., & Binion, D. G. (2022). Should high-fiber diets be recommended for patients with inflammatory bowel disease? *Current Opinion in Gastroenterology*, 38(2), 168-172. <https://doi.org/10.1097/MOG.0000000000000810>



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“