

CED: Ernährungseinschränkungen wirken sich auf die Knochendichte aus

Datum: 02.08.2022

Original Titel:

Self-Prescribed Dietary Restrictions are Common in Inflammatory Bowel Disease Patients and Are Associated with Low Bone Mineralization

Kurz & fundiert

- 90 Patienten mit [Morbus Crohn](#) oder [Colitis ulcerosa](#) machten Angaben zu ihrer Ernährungsweise
- Die meisten Patienten schränkten sich in ihrer Ernährung ein
- Die Ernährungseinschränkung allgemein und auch speziell der Verzicht auf Milchprodukte gingen mit einer geringen Knochendichte einher

DGP - Die meisten Patienten mit chronischer Darmentzündung verzichteten auf bestimmte Lebensmittel - besonders häufig auf Milch und Milchprodukte. Das stellten Wissenschaftler in ihrer kleinen Umfrage mit 90 Patienten fest. Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und speziell auf Milchprodukte ging mit einer geringen Knochendichte einher.

Viele Patienten mit einer chronischen Darmentzündung befürchten, dass bestimmte Lebensmittel einen Krankheitsschub auslösen können. Aus diesem Grund meiden sie eventuell sogar Lebensmittel, die sie eigentlich gut vertragen. Werden bestimmte Lebensmittel konsequent gemieden - ob es nun nötig ist oder nicht - können Mangelercheinungen auftreten, die zu gesundheitlichen Problemen führen können. Wissenschaftler aus Italien interessierten sich für die Ernährungsgewohnheiten von Patienten mit [Morbus Crohn](#) und [Colitis ulcerosa](#) und führten eine Umfrage durch.

90 Patienten mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa beantworteten Fragen zu ihrer Ernährung

Die Wissenschaftler befragten 90 Patienten mit chronischer Darmentzündung zu ihren Ernährungsgewohnheiten. 67 Patienten litten an Colitis ulcerosa, während 23 Patienten an Morbus Crohn erkrankt waren. Mithilfe spezieller statistischer Analysen suchten sie nach Faktoren, die mit dem Verzicht auf bestimmte Lebensmittel im Zusammenhang standen. Außerdem untersuchten sie, ob es einen Zusammenhang zwischen der Vermeidung bestimmter Lebensmittel und der Knochendichte der Patienten gab.

Die meisten Patienten änderten nach der Diagnose ihre Ernährung

Die allermeisten Patienten (86 %) stellten ihre Ernährung nach der Diagnose um. Mehr als jeder dritte Patient (37 %) war der Meinung, dass die richtige Ernährung für die Krankheitskontrolle wichtiger sei als Medikamente. Obwohl 61 % der Patienten angaben, dass sie eine Ernährungsberatung bekommen haben, wünschten sich 78 % der Patienten bezüglich der Ernährung mehr Informationen.

Ernährungseinschränkungen gingen mit geringer Knochendichte einher

Die meisten Patienten (63 Patienten, 70 %) gaben an, dass sie auf bestimmte Lebensmittel verzichteten. Besonders jüngere Patienten, Patienten mit einem höheren Bildungsstand und Patienten, die ihre Symptome stärker wahrnahmen und wegen diesen stärker beunruhigt waren, schränkten sich in ihrer Ernährung ein. Von den Patienten, die auf bestimmte Lebensmittel verzichteten, mieden 84 % (53 Patienten) Milchprodukte. Die meisten Patienten (72 Patienten, 80 %) nahmen zu wenig Calcium zu sich und 46 (51 %) wiesen eine geringe Knochendichte auf. Mithilfe statistischer Analysen stellten die Wissenschaftler fest, dass Ernährungseinschränkungen allgemein und speziell der Verzicht auf Milchprodukte das Risiko für eine geringe Knochendichte erhöhten – genauso wie das weibliche Geschlecht, Rauchen und der langfristige Gebrauch von Steroiden. Dass ihre Ernährungsweise Mangelerscheinungen hervorrufen könnte, war laut Umfrage nur 16 % der Patienten bewusst.

Die meisten Patienten verzichteten aufgrund ihrer chronisch entzündlichen Darmerkrankung auf bestimmte Lebensmittel – besonders auf Milchprodukte. Das kann zu Mangelerscheinungen mit gesundheitlichen Folgen führen. Patienten sollten daher mit ihrem Arzt über ihre Ernährung sprechen. Dieser könnte Zweifel bezüglich bestimmter Lebensmittel ausräumen, sodass nicht unnötig auf diese verzichtet wird, oder Empfehlungen geben, wie einem Nährstoffmangel bei Ernährungseinschränkungen vorgebeugt werden kann.

Referenzen:

Larussa T, Suraci E, Marasco R, Imeneo M, Abenavoli L, Lizza F. Self-Prescribed Dietary Restrictions are Common in Inflammatory Bowel Disease Patients and Are Associated with Low Bone Mineralization. *Medicina (Kaunas)*. 2019 Aug 20;55(8). pii: E507. doi: 10.3390/medicina55080507.

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“