

CED: Sport ist wichtiger Bestandteil der Therapie

Datum: 09.03.2022

Original Titel:

Physical activity in inflammatory bowel disease: benefits, challenges and perspectives

Kurz & fundiert

- Auswertung mehrerer Studien (Metaanalyse)
- Körperliche Aktivität für CED-Patienten vorteilhaft und sicher
- Verbesserung von Lebensqualität, Müdigkeit und Körperzusammensetzung
- Einfluss von körperlicher Aktivität auf die klinische [Remission](#) und die Krankheitsaktivität bei [Morbus Crohn](#)

DGP - Eine aktuelle Auswertung mehrerer Studien unterstreicht die Bedeutung von körperlicher Aktivität bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Bei [Morbus Crohn](#) konnte zudem ein positiver Einfluss auf die klinische [Remission](#) und die Krankheitsaktivität aufgezeigt werden.

Die Empfehlung körperliche Aktivität in die Therapie der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) einzubeziehen, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Im Licht der neuesten Veröffentlichungen zielt die vorliegende Übersicht darauf ab, das Ausmaß der körperlichen Aktivität bei erwachsenen Patienten mit CED zu beschreiben. Eine Übersichtsarbeit aus Großbritannien hat sich mit der aktuellen Evidenzlage zu den Vorteilen körperlicher Aktivität bei CED beschäftigt und die Herausforderungen und Perspektiven im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität in dieser Bevölkerungsgruppe diskutiert. Laut Autoren konnten aktuelle Studien zeigen, dass CED-Patienten tendenziell weniger aktiv sind als gesunde Menschen. Zudem konnten Hinweise auf einen positiven Einfluss körperlicher Aktivität auf folgende Parameter bei CED-Patienten aufgezeigt werden:

- Kraft und körperliche Leistungsfähigkeit
- Lebensqualität
- Müdigkeit
- Körperzusammensetzung
- Sterblichkeit

Ein Einfluss von körperlicher Aktivität auf die klinische Remission und die Krankheitsaktivität konnte nur bei Morbus Crohn beobachtet werden. Einschränkungen der körperlichen Aktivität im Zusammenhang mit der Krankheit, wie z. B. gastrointestinale und psychische Symptome, müssen zudem bei CED berücksichtigt werden. Die Auswirkungen einer Kombination aus körperlicher

Aktivität und Ernährungstherapie sind bislang unklar.

Fazit

Obwohl körperliche Aktivität für CED-Patienten vorteilhaft und sicher zu sein scheint, sind weitere Studien erforderlich, um klare Empfehlungen und Handlungsanweisungen für Menschen mit CED geben zu können.

Referenzen:

Ben-Horin, S., Novack, L., Mao, R., Guo, J., Zhao, Y., Sergienko, R., Zhang, J., Kobayashi, T., Hibi, T., Chowers, Y., Peyrin-Biroulet, L., Colombel, J. F., Kaplan, G. G., & Chen, M. (2021). Efficacy of biologic drugs in short-duration versus long-duration inflammatory bowel disease: A systematic review and an individual-patient data meta-analysis of randomized controlled trials. *Gastroenterology*.

DDP DeutschesGesundheitsPortal

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“