

CED: Welche Lebensstilfaktoren sind wichtig?

Datum: 04.07.2022

Original Titel:

Lifestyle, behaviour, and environmental modification for the management of patients with inflammatory bowel diseases: an International Organization for Study of Inflammatory Bowel Diseases consensus

Kurz & fundiert

- Wie beeinflusst der Lebensstil eine entzündliche Darmerkrankung?
- Konsensuserklärung der International Organization for the Study of Inflammatory Bowel Diseases
- Rauchen, psychische Gesundheit, körperliche Aktivität und die Ernährung haben einen Einfluss

DGP - Die „International Organization for Study of Inflammatory Bowel Diseases“ hat sich mit verschiedenen Faktoren beschäftigt, die den Krankheitsverlauf von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen positiv beeinflussen können. Sie geben zudem Handlungsempfehlungen für den behandelnden Arzt und Patienten.

Umwelt- und Lebensstilfaktoren beeinflussen den Krankheitsverlauf von [Morbus Crohn](#) und [Colitis ulcerosa](#). Eine Gruppe internationaler Experten der *International Organization for the Study of Inflammatory Bowel Diseases* hat hierzu eine aktuelle Konsensuserklärung abgegeben.

Zahlreiche Lebensstilfaktoren haben einen Einfluss

Die Empfehlungen umfassten einen Rauchstopp, das [Screening](#) auf Symptome von Depressionen, Angstzuständen und psychosozialen Stressoren (ggf. mit Überweisung an Fachleute für psychische Gesundheit) und die Förderung regelmäßiger körperlicher Aktivität, sofern diese toleriert werden. Patienten, die ihre Erkrankung über die Ernährung beeinflussen wollen, wird eine evidenzbasierte, entzündungshemmende Ernährung empfohlen. Patienten sollten ermutigt werden, einen normalen Body-Mass-Index beizubehalten, zudem sollte ein [Screening](#) auf [Mangelernährung](#) stattfinden. Beim Thema hormonelle Empfängnisverhütung sollten CED-bezogene Faktoren und Risikofaktoren für venöse Thromboembolien berücksichtigt werden. Eine langfristige oder häufige Anwendung von hochdosierten, nicht-steroidalen antiinflammatorischen Medikamenten sollte laut der Autoren vermieden werden.

[Prävention](#) bei den Nachkommen

Zur Primärprävention von CED bei den Kindern von CED-Patienten wird empfohlen, Passivrauchen

vermeiden, [Antibiotika](#) mit Bedacht einsetzen und die Kinder, wenn möglich, zu stillen.

Referenzen:

Ananthakrishnan, A. N., Kaplan, G. G., Bernstein, C. N., Burke, K. E., Lochhead, P. J., Sasson, A. N., Agrawal, M., Tiong, J. H. T., Steinberg, J., Kruis, W., Steinwurz, F., Ahuja, V., Ng, S. C., Rubin, D. T., Colombel, J.-F., Gearry, R., Abreu, M., Ahuja, V., Allez, M., ... Yamamoto-Furusho, J. (2022). Lifestyle, behaviour, and environmental modification for the management of patients with inflammatory bowel diseases: an International Organization for Study of Inflammatory Bowel Diseases consensus. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, 7(7), 666-678. [https://doi.org/10.1016/S2468-1253\(22\)00021-8](https://doi.org/10.1016/S2468-1253(22)00021-8)



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“