

COPD: Größere Erfolge der Lungenrehabilitation mit nitratreichem Rote-Bete-Saft

Datum: 15.04.2021

Original Titel:

Oral nitrate supplementation to enhance pulmonary rehabilitation in COPD: ON-EPIC a multicentre, double-blind, placebo-controlled, randomised parallel group study

Kurz & fundiert

- COPD-Patienten tranken vor jeder Lungenrehabilitations-Einheit entweder einen nitratreichen oder einen nitratarmen Rote-Bete-Saft
- Patienten, die den nitratreichen Saft tranken, zeigten größere Verbesserungen in der Trainingskapazität und bezüglich des systolischen Blutdrucks
- Die Nahrungsergänzung mit Nitrat schien somit die positive Wirkung der Lungenrehabilitation zu verstärken

DGP - Patienten, die vor den Lungenrehabilitations-Einheiten nitratreichen Rote-Bete-Saft tranken, zeigten größere Erfolge als die Patienten, die stattdessen nitratarmen Saft tranken. Der nitratreiche Saft schien sich sowohl auf die Trainingskapazität als auch auf den Blutdruck positiv auszuwirken.

Wissenschaftler aus England wollten herausfinden, ob eine nitratreiche Ernährung die Trainingsleistung von Patienten, die aufgrund einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) an einer Lungenrehabilitation teilnahmen, verbesserte. Um dies zu untersuchen, führten sie eine doppelblinde, randomisierte, kontrollierte Studie durch.

COPD-Patienten tranken vor jeder Lungenrehabilitations-Einheit entweder nitratreichen oder nitratarmen Rote-Bete-Saft

An der Studie beteiligten sich 165 Patienten mit COPD im GOLD-Stadium II-IV, die unter Atemnot (Grad 3-5 auf der MRC-Dyspnoeskala) oder funktionellen Einschränkungen litten. Die Studienteilnehmer nahmen 2-mal wöchentlich an einer Lungenrehabilitations-Einheit teil - insgesamt 8 Wochen lang. Die Patienten wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei verschiedene Gruppen eingeteilt. Beide Gruppen tranken drei Stunden vor jeder Lungenrehabilitations-Einheit 140 ml Rote-Bete-Saft. Während der Saft bei der einen Gruppe nitratreich (12,9 mmol Nitrat) war (78 Patienten), war der Saft der anderen Gruppe nitratarm (87 Patienten). Die Wissenschaftler verglichen unter anderem die körperliche Leistungsfähigkeit, die sie mit einem bestimmten Gehttest (*incremental shuttle walk test* (ISWT)) bestimmten, und den Blutdruck der beiden Patientengruppen.

Größere Erfolge der Lungenrehabilitation beim nitratreichen Rote-Bete-Saft

Die Wissenschaftler beobachteten, dass sich die körperliche Leistungsfähigkeit bei den Patienten mit dem nitratreichen Saft signifikant stärker verbesserte als bei denen mit dem nitratarmen Saft. Außerdem wirkte sich das Trinken des nitratreichen Rote-Bete-Safts positiv auf den systolischen Blutdruck aus. Schwere [unerwünschte Ereignisse](#) und Nebenwirkungen wurden keine berichtet.

Eine Nahrungsergänzung mit Nitrat schien somit die positive Wirkung der Lungenrehabilitation bei Patienten mit COPD zu verstärken, wenn sie vor den jeweiligen Einheiten angewandt wurde.

Referenzen:

Pavitt MJ, Tanner RJ, Lewis A, Buttery S, Mehta B, Jefford H, Curtis KJ, Banya WAS, Husain S, Satkunam K, Shrikrishna D, Man W, Polkey MI, Hopkinson NS. Oral nitrate supplementation to enhance pulmonary rehabilitation in COPD: ON-EPIC a multicentre, double-blind, placebo-controlled, randomised parallel group study. Thorax. 2020 May 6. pii: thoraxjnl-2019-214278. doi: 10.1136/thoraxjnl-2019-214278. [Epub ahead of print]



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“