

Die meisten Patienten mit chronischer Darmerkrankung verzichten auf bestimmte Lebensmittel

Datum: 02.08.2022

Original Titel:

Food avoidance in outpatients with Inflammatory Bowel Disease - Who, what and why

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler befragten 117 Patienten mit chronischer Darmentzündung zu ihren Ernährungsgewohnheiten
- Fast alle Patienten (90 %) mieden bestimmte Lebensmittel - häufiger in einem Krankheitsschub als in einer Ruhephase
- Häufige Gründe dafür waren Schmerzen/Krämpfe, vermehrte Stuhlgänge und Durchfall
- Empfehlungen bezüglich der Ernährung vertrauten die Patienten mehr, wenn sie aus dem Internet oder vom Gastroenterologen statt von einem Ernährungsberater kamen

DGP - Wie viele Patienten mit [Morbus Crohn](#) oder [Colitis ulcerosa](#) verzichten auf bestimmte Lebensmittel und warum? Diese Frage stellten sich Wissenschaftler aus Australien. Ihre Umfrage mit 117 Patienten ergab, dass neun von zehn Befragten auf bestimmte Lebensmittel verzichteten. Die häufigsten Gründe dafür waren Schmerzen/Krämpfe, vermehrte Stuhlgänge und Durchfall.

Die Ernährung spielt eine große Rolle für unsere Gesundheit. Unverträglichkeiten können Beschwerden hervorrufen, weshalb die unverträglichen Lebensmittel am besten gemieden werden sollten. Andererseits kann der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen Mangelerscheinungen hervorrufen, weil unter Umständen bestimmte Nährstoffe nicht in ausreichender Menge aufgenommen werden. Besonders bei Patienten mit einer chronischen Darmentzündung dreht sich vieles um die Ernährung und Unverträglichkeiten. Wissenschaftler aus Australien wollten es genauer wissen. Sie fragten Patienten mit [Morbus Crohn](#) oder [Colitis ulcerosa](#), ob und warum sie auf bestimmte Lebensmittel verzichteten.

Wissenschaftler befragten 117 Patienten zu ihren Ernährungsgewohnheiten

117 Patienten mit chronischer Darmentzündung nahmen an der Befragung teil und machten Angaben zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Die Wissenschaftler interessierte vor allem, ob die Patienten auf bestimmte Lebensmittel verzichteten, warum das so war und woher sie zuvor Ernährungsempfehlungen erhalten hatten.

Fast alle Patienten mit chronischer Darmentzündung mieden bestimmte Lebensmittel

Die allermeisten Patienten (90 %) gaben an, dass sie bestimmte Lebensmittel mieden. Dabei verzichteten die Patienten auf mehr Lebensmittel, wenn sie sich in einem Schub statt in einer Ruhephase befanden. Lebensmittel, die besonders häufig unangetastet blieben, waren laktosehaltige Lebensmittel. 40 % der Patienten ließen während eines Schubes die Finger von diesen Lebensmitteln. Während einer Ruhephase verzichtete jeder 3. Patient (33 % der Patienten) auf laktosehaltige Milch und Co. Die häufigsten Gründe dafür, bestimmte Lebensmittel nicht mehr zu sich zu nehmen, waren Schmerzen/Krämpfe, vermehrte Stuhlgänge und Durchfall.

Patienten vertrauten den Informationen aus dem Internet und von Gastroenterologen mehr als den Empfehlungen von Ernährungsberatern

Interessanterweise vertrauten die Patienten am meisten den Empfehlungen aus dem Internet, wenn sie sich in einem Schub befanden. Patienten in einer Ruhephase hatten hingegen das stärkste Vertrauen in die Ratschläge der Gastroenterologen. Den Empfehlungen von Ernährungsberatern wurde vergleichsweise nur wenig Vertrauen entgegengebracht.

Die allermeisten Patienten mit chronischer Darmentzündung verzichteten auf bestimmte Lebensmittel. Die Autoren der Studie sehen darin das Problem, dass Mangelerscheinungen auftreten könnten, wenn auf nährstoffreiche Lebensmittel verzichtet wird. Dies sahen die Autoren vor dem Hintergrund kritisch, dass die Patienten den Empfehlungen von Ernährungsberatern nur wenig Vertrauen schenkten. Auf seinen Körper zu hören und auf das zu verzichten, was einem nicht guttut, ist wichtig, eventuell sollten dann jedoch bestimmte Lebensmittel vermehrt verzehrt werden, um einem Mangel an bestimmten Nährstoffen entgegenzuwirken. Eine gute Beratung ist hier von großer Bedeutung.

Referenzen:

Marsh A, Kinneally J, Robertson T, Lord A, Young A, Radford-Smith G. Food avoidance in outpatients with Inflammatory Bowel Disease - Who, what and why. Clin Nutr ESPEN. 2019 Jun;31:10-16. doi: 10.1016/j.clnesp.2019.03.018. Epub 2019 Apr 9.

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“