

Die Mittelmeerdiät könnte positiv auf die Psoriasis wirken

Datum: 28.06.2022

Original Titel:

Association Between Mediterranean Anti-inflammatory Dietary Profile and Severity of Psoriasis

DGP - Die Wissenschaftler konnten sehen, dass Patienten mit schwerer Psoriasis nur wenig nach der Mittelmeerdiät lebten. Ein niedriger Wert bei der Auswertung hing daher mit einer schweren Psoriasis zusammen. Die Studienautoren schlussfolgern daraus, dass die Mittelmeerdiät das Fortschreiten der Psoriasis verlangsamen könnte.

Bei der Mittelmeerdiät wird der Schwerpunkt auf Gemüse, Obst, Fisch und viel Olivenöl gelegt. Die Diät soll entzündungshemmend wirken, Blutfette und Blutzucker positiv beeinflussen und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen reduzieren. Eine Studie aus Frankreich untersuchte jetzt den Zusammenhang zu Psoriasis.

Die Mittelmeerdiät ist reich an Fisch, Olivenöl, Gemüse und Obst

Patienten mit Psoriasis haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Ernährung kann Entzündungen beeinflussen. Gesättigte Fettsäuren, wie sie in Fleisch zu finden sind, wirken beispielsweise eher entzündungsfördernd und erhöhen den [Cholesterinspiegel](#). Dahingegen ist Fisch reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Auch die einfach ungesättigten Fettsäuren des Olivenöls wirken positiv auf den Stoffwechsel. [Vitamine](#), sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und [Antioxidantien](#) aus Gemüse und Obst schützen die Zellen und sind wichtig für einen gesunden Körper.

Teilnehmer mit schwerer Psoriasis nahmen weniger Lebensmittel der Mittelmeerdiät zu sich

Die Wissenschaftler werteten die Daten von über 35000 Personen aus. Von diesen litten 3557 an Psoriasis, fast ein Viertel von ihnen an schwerer Psoriasis. Die Teilnehmer beantworteten Fragen zu ihrer Psoriasis und ihrer Ernährung über einen Zeitraum von 2 Jahren. Daraus wurde bestimmt, zu welchem Umfang sie einer Mittelmeerdiät nachgingen. Daraus ergab sich ein Wert zwischen 0, keine Mittelmeerdiät, und 18, maximale Durchführung der Mittelmeerdiät. Die Personen waren durchschnittlich 47,5 Jahre alt und es nahmen mehr Frauen teil. Unterschiede zwischen den Teilnehmern wie Gewicht, Rauchen oder andere Erkrankungen wurden aus der statistischen Auswertung herausgerechnet.

Die Wissenschaftler konnten sehen, dass Patienten mit schwerer Psoriasis nur wenig nach der Mittelmeerdiät lebten. Ein niedriger Wert bei der Auswertung hing daher mit einer schweren Psoriasis zusammen. Die Studienautoren schlussfolgern daraus, dass die Mittelmeerdiät das Fortschreiten der Psoriasis verlangsamen könnte.

Referenzen:

Phan C, Touvier M, Kesse-Guyot E, et al. Association Between Mediterranean Anti-inflammatory Dietary Profile and Severity of Psoriasis. *JAMA Dermatology*. July 2018. doi:10.1001/jamadermatol.2018.2127

DCG 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“