

## Ernährung bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis – eine Übersichtsstudie

**Datum:** 27.07.2021

**Original Titel:**

Dietary Recommendations for Adults With Psoriasis or Psoriatic Arthritis From the Medical Board of the National Psoriasis Foundation

**DGP - Die wichtigste Empfehlung der US-amerikanischen Psoriasis-Stiftung ist eine Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Patienten. Außerdem gibt es schwache Hinweise auf den positiven Effekt von glutenfreier Ernährung und die Einnahme von Vitamin D. Die Wissenschaftler betonen, dass Veränderungen der Ernährung und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer nur ergänzend zu einer medikamentösen Therapie stattfinden sollten.**

---

Ernährung und die Nährstoffversorgung spielen eine wichtige Rolle für die Funktion des Körpers und bei Erkrankungen. Der medizinische Ausschuss der US-amerikanischen Psoriasis-Stiftung (*National Psoriasis Foundation*) hat jetzt verschiedene Forschungsergebnisse analysiert und Empfehlungen zur Ernährung bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis veröffentlicht.

### **Die Experten werteten 55 Studien aus**

Die Mediziner untersuchten die Ergebnisse von 55 Studien aus dem Zeitraum 2014 bis 2017 mit insgesamt 4534 Patienten mit Psoriasis. Neben den Ergebnissen werteten sie auch die Qualität, also die Durchführung der Studien aus. Daraus ergaben sich mehr oder weniger starke Hinweise auf den Einfluss von Diäten oder Nahrungsergänzungsmitteln.

### **Eine Verringerung von Übergewicht kann vorteilhaft sein**

Die Wissenschaftler fanden starke Hinweise für den Vorteil einer Gewichtsabnahme bei übergewichtigen und fettleibigen Patienten mit Psoriasis. Da Psoriasis nicht nur die Haut, sondern den ganzen Körper beeinflusst, leiden viele Patienten auch an Stoffwechselstörungen und Übergewicht. Übergewicht beeinflusst die Gesundheit der Haut jedoch negativ. Die Experten empfehlen daher eine Verringerung des Körpergewichts mit einer hypokalorischen Diät. Bei der hypokalorischen Diät wird dem Körper über Nahrung und Getränke weniger Energie (Kalorien) zugeführt als er verbraucht.

### **Für andere Diäten und [Nahrungsergänzungsmittel](#) liegen eher schwache Hinweise vor**

Außerdem geben die Mediziner schwache Empfehlungen zu einer glutenfreien Diät bei Patienten, die positive Marker im Blut für Glutensensitivität zeigen. Glutensensitivität ist eine Unverträglichkeit von Gluten, eines Eiweißes, das in Getreide vorkommt. Des Weiteren lagen qualitativ geringe Daten zu speziellen Nahrungsmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und

Diätformen vor, die die Psoriasis beeinflussen könnten.

### **Patienten mit Psoriasis-Arthritis könnten von einer Gewichtsabnahme und von Vitamin D profitieren**

Für Patienten mit Psoriasis-Arthritis empfehlen die Mediziner ebenfalls eine Gewichtsreduktion mit hypokalorischer Diät bei übergewichtigen und fettleibigen Patienten sowie eine Ergänzung von Vitamin D. Das Vitamin wird vorwiegend vom Körper aus Sonnenlicht gebildet und soll vielzählige Prozesse im Körper steuern. Zu beiden Empfehlungen gibt es aber eher schwache Hinweise.

Die wichtigste Empfehlung der US-amerikanischen Psoriasis-Stiftung ist daher eine Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Patienten. Außerdem gibt es schwache Hinweise auf den positiven Effekt von glutenfreier Ernährung und die Einnahme von Vitamin D. Die Wissenschaftler betonen, dass Veränderungen der Ernährung und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer nur ergänzend zu einer medikamentösen Therapie stattfinden sollten.

#### **Referenzen:**

Ford AR, Siegel M, Bagel J, et al. Dietary Recommendations for Adults With Psoriasis or Psoriatic Arthritis From the Medical Board of the National Psoriasis Foundation. *JAMA Dermatology*. June 2018. doi:10.1001/jamadermatol.2018.1412

# 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“