

Ernährungsmuster und Symptomaktivität bei entzündlichen Darmerkrankungen

Datum: 02.03.2022

Original Titel:

Dietary Patterns and Their Association With Symptoms Activity in Inflammatory Bowel Diseases

Kurz & fundiert

- [Retrospektive Studie](#) aus den USA
- Zusammenhang zwischen Ernährung und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen
- Pflanzliche Ernährung war westlicher Diät überlegen
- Reduzierung von verarbeitetem Fleisch und raffinierten Kohlenhydraten ratsam

DGP - Eine aktuelle Studie aus den USA hat sich mit dem Einfluss der Ernährung auf die Symptomaktivität bei Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen auseinandergesetzt.

Studien zu Ernährung und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) haben sich weitgehend auf die Bewertung der Auswirkungen einzelner Nährstoffe oder vorgeschriebener Diäten konzentriert, die Auswirkungen verschiedener Ernährungsmuster wurden bisher kaum untersucht. Eine US-amerikanische Studie hat nun verschiedene Ernährungsmuster von Patienten mit CED identifiziert und den Zusammenhang mit der Symptomaktivität bewertet.

Zusammenhang zwischen Ernährungsclustern und CED

In die [retrospektive Studie](#) wurden aktuelle klinische Daten und typische Ernährungsgewohnheiten von CED-Patienten in klinischer [Remission](#) einbezogen. Die Beziehung zwischen Ernährungsclustern und dem Vorhandensein aktiver Symptome wurde mit Hilfe der multivariablen logistischen Regression evaluiert, wobei die Daten nach Alter, Geschlecht, Krankheitsdauer, Krankheitsverhalten und Medikamenteneinnahme angepasst wurden.

Es wurden fünf Ernährungsmuster verglichen

Von 691 Teilnehmern litten 36 % an [Morbus Crohn](#) (CD) und 64 % an [Colitis ulcerosa](#) (CU) oder an einer nicht klassifizierten CED. Fünf große Ernährungscluster wurden identifiziert: 2 ähnelten einer westlichen Ernährung (WD1, WD2), 1 einer ausgewogenen Ernährung und 2 ähnelten einer pflanzlichen Ernährung (PB1, PB2). Verglichen mit WD1 war PB2 mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit aktiver Symptome für MC (Odds Ratio, OR: 0,32; 95 % [Konfidenzintervall](#), KI:

0,12 - 0,83) und CU (OR: 0,31; 95 % KI: 0,15 - 0,62) assoziiert. PB1 war bei Teilnehmern mit [Colitis ulcerosa](#) (OR: 0,45; 95 % KI: 0,23 - 0,90) mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit aktiver Symptome verbunden, nicht jedoch bei MC-Patienten (OR: 0,95; 95 % KI: 0,36 - 2,51).

Pflanzliche Ernährung war der westlichen Diät überlegen

Folgende Ernährungsmuster waren demnach mit einem geringeren Risiko aktiver Symptome bei CED-Patienten assoziiert:

- Erhöhte Aufnahme von Obst und Gemüse
- Reduzierung von verarbeitetem Fleisch
- Weniger raffinierte Kohlenhydraten (z. B. Weißmehl, Nudeln, Zucker)
- Bevorzugung von Wasser zur Flüssigkeitszufuhr

Eine erhöhte Aufnahme von Obst und Gemüse allein konnte das Risiko für CED-Symptome nicht verringern.

Referenzen:

Limketkai BN, Hamideh M, Shah R, Sauk JS, Jaffe N. Dietary Patterns and Their Association With Symptoms Activity in Inflammatory Bowel Diseases. *Inflamm Bowel Dis.* 2022 Jan 29;izab335. doi: 10.1093/ibd/izab335. Epub ahead of print. PMID: 35092268.

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“