

Intervallfasten bei Psoriasis-Arthritis

Datum: 07.04.2022

Original Titel:

The Impact of Intermittent Fasting (Ramadan Fasting) on Psoriatic Arthritis Disease Activity, Enthesitis, and Dactylitis: A Multicentre Study

DGP – Das Intervallfasten hatte positive Auswirkungen auf die Psoriasis-Arthritis. Dabei konnte ein Gewichtsverlust als Ursache für die Verbesserungen ausgeschlossen werden. Intervallfasten reduzierte Entzündungen, Symptome und Krankheitsaktivität.

Das Intervallfasten oder intermittierende Fasten ist eine Ernährungsform, bei der zwischen Phasen der Nahrungsaufnahme und des Fastens gewechselt wird. Durch die langen Fastenintervalle soll die Fettverbrennung angeregt werden und Gewicht reduziert werden. Studien zeigten positive Effekte des Intervallfastens bei Psoriasis.

Wissenschaftler aus Italien, Israel, den USA und Großbritannien untersuchten jetzt, ob das Intervallfasten auch positiv auf die Psoriasis-Arthritis wirkt. Dazu untersuchten sie Patienten, die während des muslimischen Fastenmonats Ramadan von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang fasteten und nur während den Abend- oder Nachtstunden Nahrung aufnahmen.

Die kleine Studie untersuchte den Effekt von einmonatigem Intervallfasten

Die Studie umschloss 37 Patienten mit einem durchschnittlichen Alter von 43 Jahren. 12 der Patienten hatten periphere Arthritis, bei der hauptsächlich die Gelenke betroffen sind und 13 Patienten hatten eine axiale Arthritis mit Beteiligung der Wirbelsäule. 24 der Patienten litten an Enthesitis, Entzündungen der Sehnenansätze und 13 Patienten an Daktylitis, Entzündungen der Finger oder Zehen. 3 der Patienten wurden mit Methotrexat, 28 mit [TNF](#)-Hemmern und 6 mit Interleukin-Hemmern behandelt.

Intervallfasten könnte Entzündungen reduzieren

Die Patienten fasteten einen Monat lang für 17 Stunden am Tag. Nach dem Monat verringerte sich die Konzentration des C-reaktiven Proteins, das ein Anzeichen für Entzündungen ist. Auch die Bewertung der Krankheitsaktivität konnte verbessert werden, die Krankheitsaktivität verringerte sich. Auch die betroffenen Hautstellen sowie Daktylitis und Enthesitis besserten sich.

Das Intervallfasten hatte positive Auswirkungen auf die Psoriasis-Arthritis. Dabei konnte ein Gewichtsverlust als Ursache für die Verbesserungen ausgeschlossen werden. Intervallfasten reduzierte Entzündungen, Symptome und Krankheitsaktivität.

Referenzen:

Adawi M, Damiani G, Bragazzi N, et al. The Impact of Intermittent Fasting (Ramadan Fasting) on Psoriatic Arthritis Disease Activity, Enthesitis, and Dactylitis: A Multicentre Study. *Nutrients*. 2019;11(3):601. doi:10.3390/nu11030601

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“