

Mittelmeerdät könnte positiv auf Psoriasis-Arthritis wirken

Datum: 11.02.2021

Original Titel:

Mediterranean diet and Psoriatic Arthritis activity: a multicenter cross-sectional study

Kurz & fundiert

- Die Mittelmeerdät gilt als sehr gesund
- Patienten, die der Mittelmeerdät nur in geringem Umfang folgten, hatten eine höhere Krankheitsaktivität
- Auch Übergewicht hing mit einer höheren Krankheitsaktivität zusammen

DGP - Die Studie könnte andeuten, dass eine Mittelmeerdät positive Auswirkungen auf die Krankheitsaktivität bei Psoriasis-Arthritis haben könnte. Eine entzündungshemmende Ernährung könnte daher bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis einen Vorteil bringen.

Die Mittelmeerdät legt Wert auf Gemüse, Fisch und Olivenöl. Sie gilt als sehr gesund, entzündungshemmend und gut fürs Herz. Eine Studie aus Italien untersuchte jetzt, ob die Mittelmeerdät einen positiven Einfluss auf die Psoriasis-Arthritis hat.

Die Mittelmeerdät soll Entzündungen hemmen

Die Psoriasis-Arthritis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, die Auswirkungen auf den ganzen Körper hat. Eine entzündungshemmende Ernährungsweise könnte daher einen positiven Einfluss auf die Erkrankung haben und ist einer der Faktoren, den der Patient beeinflussen kann. Die Studie untersuchte, wie streng sich Patienten mit Psoriasis-Arthritis an die Mittelmeerdät halten und welchen Einfluss das auf ihre Krankheitsaktivität hat.

Über ein Viertel der Patienten litt am metabolischen Syndrom

Die Wissenschaftler werteten Daten von 211 Patienten aus. Diese waren im Durchschnitt 55 Jahre alt und waren seit 76 Monaten erkrankt. Sie identifizierten die Patienten mit einem metabolischen Syndrom. Das metabolische Syndrom beschreibt die Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck sowie schlechten Blutzucker- und Blutfettwerten. 27 % der Patienten litten am metabolischen Syndrom.

Die Mittelmeerdät wirkte positiv auf die Krankheitsaktivität

Durch Fragebögen bewerteten die Wissenschaftler wie stark die Patienten der Mittelmeerdät

folgten. Der *Mediterranean Diet Score* bewertet, ob die Patienten wenig Fleisch und Milchprodukte, aber viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Fisch und Olivenöl aßen. Die Punkte lagen durchschnittlich bei 7 (auf einer Skala von 0 bis 9, mit der 9 als besten Wert). 66 % der Patienten folgten der Mittelmeerdiät in mittlerem Umfang, 16 % in geringem Umfang und 18 % in hohem Umfang. Dann bewerteten die Wissenschaftler die Krankheitsaktivität anhand des DAPSA (*Disease Activity Index for Psoriatic Arthritis*). Bei Patienten, die der Mittelmeerdiät nur in geringem Umfang folgten, zeigte sich tendenziell eine höhere Krankheitsaktivität. Auch ein hoher BMI, also ein höheres Körpergewicht, und der Gesundheitszustand waren mit einer höheren Krankheitsaktivität verbunden.

Die Studie könnte andeuten, dass eine Mittelmeerdiät positive Auswirkungen auf die Krankheitsaktivität bei Psoriasis-Arthritis haben könnte. Eine entzündungshemmende Ernährung könnte daher bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis einen Vorteil bringen.

Referenzen:

Caso F, Navarini L, Carubbi F, et al. Mediterranean diet and Psoriatic Arthritis activity: a multicenter cross-sectional study. *Rheumatol Int.* October 2019. doi:10.1007/s00296-019-04458-7



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“