Olivenöl lindert Darmentzündungen

Datum: 10.11.2022

Original Titel:
Effects of Olive Oil and Its Components on Intestinal Inflammation and Inflammatory Bowel Disease

Kurz & fundiert

- Mediterane Ernährung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wirksam
- Lebensqualität der CED-Patienten durch Verwendung von Olivenöl gesteigert
- Natives Olivenöl extra reduziert Krankheitssymptome und Leberverfettung

DGP – **Eine aktuelle Übersichtsarbeit aus Kroatien hat sich mit den positiven Effekten von Olivenöl auf den Krankheitsverlauf bei entzündlichen Darmerkrankungen beschäftigt.**

Angesichts der weltweit steigenden Inzidenz von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) sowie den steigenden Kosten für neuartige Biologika besteht ein zunehmender Bedarf an Ernährungsansätzen und funktionellen Lebensmitteln, die den Verlauf von CED positiv beeinflussen können. Eine aktuelle Übersichtsarbeit hat sich nun mit den Auswirkungen von Olivenöl und seinen bioaktiven Verbindungen auf CED beschäftigt.

Mediterrane Ernährung und Olivenöl bei entzündlichen Erkrankungen

Besonders die mediterrane Ernährung (MedDiet) hat sich bei der Behandlung entzündlicher Erkrankungen als wirksam erwiesen, aktuelle Studien konnten zudem die Wirksamkeit der MedDiet bei CED nachweisen. Einige Forschungsarbeiten konnten zudem zeigen, dass Olivenöl und seine Verbindungen (z. B. Polyphenole) eine entzündungshemmende Wirkung ausüben können.

Olivenöl reduziert Leberverfettung und erhöht Lebensqualität

Zahlreiche präklinische Studien haben Beweise dafür erbracht, dass natives Olivenöl extra entzündungshemmende, antioxidative, Antitumor- und Mikrobiota-modulierende Wirkungen entfalten kann. Klinische Studien, die an Patienten mit CED durchgeführt wurden, zeigten vielversprechende Ergebnisse mit sehr guten Adhärenz- und Sicherheitsprofilen. Neben den entzündungshemmenden Effekten konnte eine Studie von Chicco et al. weitere positive Effekte der MedDiet bei CED-Patienten aufzeigen:

- Reduzierung der Leberverfettung
- Weniger Patienten im aktiven Stadium
- Steigerung der Lebensqualität

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Standardmedikamente für CED durch Olivenöl ergänzen

Die Autoren kommen zu dem Fazit, dass die mediterrane Diät und insbesondere Olivenöl die Standardmedikamente für CED ergänzen können. In der Zukunft sind weiter groß angelegte, multizentrische, randomisierte Kontrollstudien erforderlich, um die Wirksamkeit von Olivenöl bei der Modulation des Verlaufs von CED weiter aufzuklären.

Referenzen:
Vrdoljak, J., Kumric, M., Vilovic, M., Martinovic, D., Tomic, I. J., Krnic, M., Ticinovic Kurir, T., & Bozic, J. (2022). Effects of Olive Oil and Its Components on Intestinal Inflammation and Inflammatory Bowel Disease. *Nutrients*, *14*(4), 757. https://doi.org/10.3390/nu14040757

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom