

Polyphenole könnten sich positiv auf Lungenfunktion auswirken

Datum: 23.07.2018

Original Titel:

Favorable association of polyphenol-rich diets with lung function: Cross-sectional findings from the Moli-sani study

Polyphenole sind pflanzliche Inhaltsstoffe, die z. B. in Weintrauben enthalten sind. Eine aktuelle Studie berichtet, dass eine polyphenolreiche Ernährung sich positiv auf die Lungenfunktion auswirken kann. Daher könnten Asthma- und COPD-Patienten von mehr Polyphenolen in ihrer Ernährung profitieren.

Eine gesunde Ernährung kann vor einer Lungenerkrankung schützen und soll die Lungenfunktion fördern. Besonders bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe gelten als hilfreich: die Polyphenole. Diese Moleküle verleihen Pflanzen oftmals bestimmte Aromen und rote bis bläuliche Farben, rote Weintrauben enthalten beispielsweise viele Polyphenole. Die gesundheitsfördernde Wirkung der Polyphenole basiert auf ihrer Eigenschaft freie Radikale, die unsere Zellen angreifen können, unschädlich zu machen. So können Entzündungen gehemmt werden, wie sie bei COPD oder Asthma in der Lunge auftreten. Wie genau Polyphenole die Lungenfunktion fördern, ist dabei aber noch nicht ganz klar.

Gehalt von Polyphenolen in der Nahrung der Studienteilnehmer wurde berechnet

Da unsere Nahrung sehr viele unterschiedliche Inhaltsstoffe hat und auch Entzündungsreaktionen sehr komplex sind, ist es nicht immer einfach Zusammenhänge aufzudecken. Forscher aus Italien haben daher versucht, in einem neuartigen und ganzheitlichen Ansatz den Zusammenhang zwischen dem Polyphenolgehalt der Nahrung und der Lungenfunktion zu untersuchen. Sie haben dazu 4551 Frauen und 5108 Männer, die 35 Jahre oder älter waren und an der [Moli-sani-Studie](#) teilnahmen, untersucht. Die Teilnehmer wurden zufällig ausgesucht. Anhand eines standardisierten Tests wurde die Ernährung der Teilnehmer analysiert. Auf Basis der Daten wurde die Aufnahme von Polyphenolen berechnet und in ein Punktesystem zur Beurteilung der Polyphenolaufnahme mit der Nahrung eingeteilt. Außerdem wurde die Lungenfunktion der Teilnehmer untersucht und für alle Teilnehmer ein Soll-Wert der Lungenfunktion anhand der Vorgaben der Europäischen Gemeinschaft für Kohle und Stahl berechnet.

Zusammenhang zwischen polyphenolreicher Ernährung und besserer Lungenfunktion

Die Auswertungen der Forscher ergaben, dass für Frauen als auch Männer in einem für Alter, Größe und Kalorienaufnahme angepassten [Modell](#), die meisten Gruppen von Polyphenolen positiv mit den Werten der Lungenfunktion verknüpft waren. Dieser Zusammenhang blieb auch bestehen, wenn die Forscher Risikofaktoren für eine Abnahme der Lungenfunktion berücksichtigten. Der Punktwert für den Polyphenolgehalt der Nahrung war sowohl bei Männern als auch Frauen mit einer Zunahme der Werte der Lungenfunktion verbunden. Berücksichtigten die Forscher die Anzahl von weißen

[Blutkörperchen](#) im Blut der Teilnehmer, zeigte sich, dass dieser Wert bei Männern einen Einfluss auf die Ergebnisse hatte, bei Frauen anscheinend jedoch nicht.

Asthma- und COPD-Patienten könnten von polyphenolreicher Ernährung profitieren

Aus ihren Ergebnissen schließen die Forscher, dass der Gesamtgehalt von Polyphenolen in der Nahrung in einem Zusammenhang mit einer besseren Lungenfunktion in der allgemeinen Bevölkerung stehe. Bei Männern könne dieser Zusammenhang zum Teil durch die weißen [Blutkörperchen](#) vermittelt werden, die, neben anderen Immunreaktionen, auch Entzündungsreaktionen vermitteln. Die Ergebnisse könnten darauf hindeuten, dass eine polyphenolreiche Ernährung sich günstig auf die Lungengesundheit von Asthma- und COPD-Patienten auswirken könnte. Weitere Untersuchungen sind aber nötig, um den Zusammenhang besser zu verstehen und Empfehlungen geben zu können. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt aber auf jeden Fall die Gesundheit. Eine Ernährungsberatung kann für Asthma- und COPD-Patienten durchaus sinnvoll sein, um einen besseren Umgang mit Allergien, Unverträglichkeiten oder Über- als auch Untergewicht zu erlernen.

Referenzen:

Pounis G, Arcari A, Costanzo S, Di Castelnuovo A, Bonaccio M, Persichillo M, Donati MB, de Gaetano G, Iacoviello L. Favorable association of polyphenol-rich diets with lung function: Cross-sectional findings from the Moli-sani study. *Respir Med.* 2018 Mar;136:48-57. doi: 10.1016/j.rmed.2017.12.007. Epub 2018 Feb 2.

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“