

Schützt Sonnenlicht vor einer chronischen Darmentzündung?

Datum: 30.08.2022

Original Titel:

Higher Sun Exposure is Associated With Lower Risk of Pediatric Inflammatory Bowel Disease: A Matched Case-control Study

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler ermittelten, wie viel Zeit Kinder mit einer chronischen Darmentzündung und Kinder ohne Darmerkrankung im letzten Jahr in der Sonne verbrachten
- Sie fanden einen Zusammenhang zwischen der Zeit, die in der Sonne verbracht wurde, und dem Risiko für chronische Darmentzündung
- Den Studienergebnissen zufolge schien Sonnenlicht vor chronischen Darmentzündungen zu schützen

DGP - Zeit in der Sonne zu verbringen kann Kinder vor chronischen Darmentzündungen schützen. Zu diesem Ergebnis kam die vorliegende Studie. Wissenschaftler aus Australien sahen nämlich einen Zusammenhang zwischen der Zeit, die die Kinder in der Sonne verbrachten, und dem Risiko für chronische Darmentzündungen.

Es ist noch nicht viel darüber bekannt, warum einige Kinder an einer chronischen Darmentzündung erkranken und andere nicht. Wissenschaftler konnten jedoch bereits mehrere Faktoren identifizieren, die das Erkrankungsrisiko beeinflussen. Landleben in frühen Lebensjahren schien beispielsweise laut einer Studie Kinder vor [Morbus Crohn](#) und [Colitis ulcerosa](#) zu schützen (Studie von Benchimol und Kollegen, 2017 in der medizinischen Fachzeitschrift *The American journal of gastroenterology* veröffentlicht). Wissenschaftler aus Australien vermuteten, dass auch Sonnenlicht diesbezüglich einen schützenden Effekt hat. Sie überprüften ihre Vermutung in einer Studie, in der sie Kinder mit chronischer Darmentzündung mit Kindern ohne eine solche Darmerkrankung verglichen.

Wissenschaftler verglichen Kinder mit chronischer Darmentzündung mit Kindern ohne solche Darmerkrankung

Für ihre Studie sammelten die Wissenschaftler Daten von 99 Kindern (0-17-Jährige) mit einer chronischen Darmentzündung. Zum Vergleich zogen sie die Daten von 396 Kindern heran, die im Alter, der Geschlechterverteilung und der körperlichen Aktivität mit den Patienten übereinstimmten, jedoch weder an [Morbus Crohn](#) noch an [Colitis ulcerosa](#) litten. Mithilfe von Fragebögen gelangten die Wissenschaftler an verschiedene Informationen. Sie interessierten sich vor allem für die Zeit, die die Kinder in der Vergangenheit in der Sonne verbracht hatten. Die Wissenschaftler untersuchten,

ob es einen Zusammenhang zwischen der Sonnen-Zeit und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen gab.

Mehr Zeit in der Sonne ging mit einem geringeren Risiko für chronische Darmentzündungen einher

Die statistischen Analysen ergaben, dass sich mit jedem 10 Minuten, die der Teilnehmer mehr in der Sonne verbrachte, das Risiko für eine chronische Darmentzündung um 6 % verringerte. Das galt sowohl für Jungen als auch für Mädchen. Und auch wenn nur die Kinder betrachtet wurden, die erst seit höchstens einem Jahr unter Symptomen litten, konnte dieser Zusammenhang beobachtet werden.

Sonnenlicht schien somit einen schützenden Effekt bezüglich chronischer Darmentzündungen zu haben. Kinder und Jugendliche, die im vergangenen Jahr mehr freie Zeit in der Sonne verbrachten, litten nämlich seltener an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Ob Vitamin D bei diesem Zusammenhang eine Rolle spielt, muss in weiteren Studien untersucht werden. Trotz des positiven Effekts des Sonnenlichts dürfen die Gefahren, die von diesem ausgehen (wie beispielsweise Sonnenbrand und Hautkrebs), nicht außer Acht gelassen werden.

Referenzen:

Holmes EA, Ponsonby AL, Pezic A, Ellis JA, Kirkwood CD, Lucas RM; PAID consortium. Higher Sun Exposure is Associated With Lower Risk of Pediatric Inflammatory Bowel Disease: A Matched Case-control Study. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2019 Aug;69(2):182-188. doi: 10.1097/MPG.0000000000002390

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“