

Ungesundes Essen als Risikofaktor für CED?

Datum: 29.09.2022

Original Titel:

Diet as an environmental trigger in inflammatory bowel disease: a retrospective comparative study in two European cohorts

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler befragten 129 CED-Patienten und 56 gesunde Kontrollpersonen zu ihren Ernährungsgewohnheiten
- CED-Patienten gaben häufiger an, vor ihrer Erkrankung ungesunde Nahrung wie Süßigkeiten, Snacks oder frittierte Lebensmittel zu sich genommen zu haben
- Eine ungesunde Ernährungsweise könnte somit das Risiko für CED erhöhen

DGP - Eine ungesunde Ernährungsweise könnte das Risiko für eine chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED) erhöhen. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler, nachdem sie CED-Patienten und gesunde Vergleichspersonen zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragten und diese miteinander verglichen.

Gerade bei Darmerkrankungen wie den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) [Morbus Crohn](#) und [Colitis ulcerosa](#) liegt der Verdacht nahe, dass die Ernährung einen Einfluss auf das Krankheitsgeschehen haben kann. Wissenschaftler aus Rumänien und Belgien untersuchten die Ernährungsweise von CED-Patienten vor Krankheitsbeginn und verglichen diese mit der von gesunden Kontrollpersonen, um mögliche Risikofaktoren für CED zu identifizieren.

Wissenschaftler befragten CED-Patienten und gesunde Vergleichspersonen zu ihren Ernährungsgewohnheiten

An der retrospektiven [Beobachtungsstudie](#) nahmen 129 CED-Patienten und 56 gesunde Kontrollpersonen aus Belgien und Rumänien teil. Alle Teilnehmer füllten Fragebögen zu ihrem Ernährungsverhalten aus. Bei den CED-Patienten richteten sich die Frage auf den Zeitraum vor Krankheitsbeginn.

CED-Patienten aßen häufiger ungesund

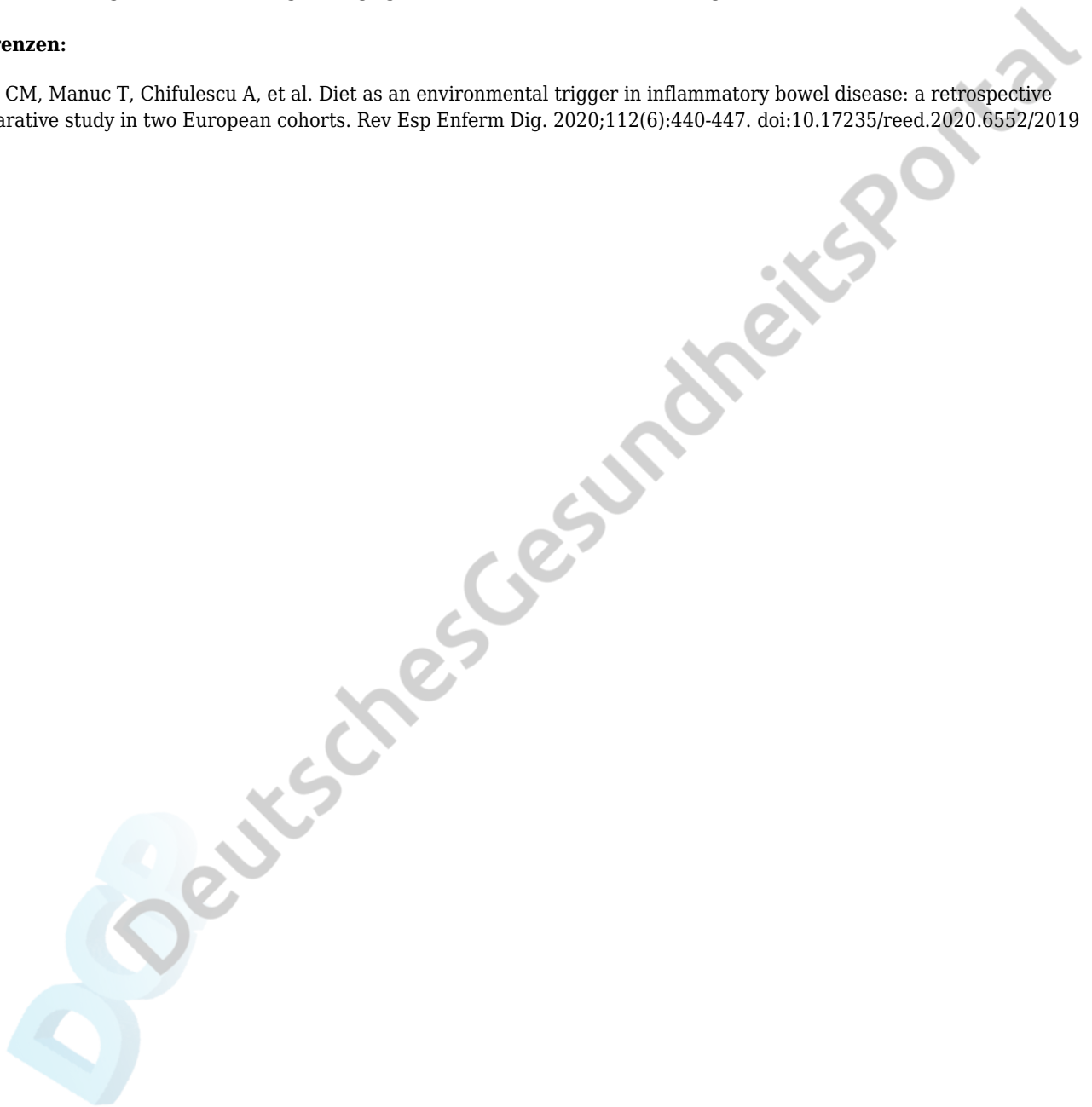
Bei dem Vergleich zwischen den CED-Patienten und den gesunden Vergleichspersonen stellten die Wissenschaftler fest, dass die CED-Patienten häufiger Süßigkeiten (OR: 3,36; 95 % CI: 1,6-7), verarbeitetes und fettreiches Fleisch (OR: 2,5; 95 % CI: 1,4-4,7), frittierte Lebensmittel (OR: 9,5; 95 % CI: 3,8-23,6), Salz (OR: 2,8; 95 % CI: 1,5-5,3), Eiscreme (OR: 3,25; 95 % CI: 1,1-9,8), Mayonnaise

(OR: 3,49; 95 % CI: 1,1-10,3), Margarine (OR: 5,63; 95 % CI: 1,64-19,33) und Chips/Nachos oder andere Snacks (OR: 2,3; 95 % CI: 0,97-5,73) konsumierten. Andererseits nahmen die CED-Patienten im Vergleich zu den gesunden Kontrollpersonen weniger Samen, Nüsse (OR: 0,26; 95 % CI: 0,14-0,52) und Joghurt (OR: 0,44; 95 % CI: 0,23-0,83) zu sich.

Eine ungesunde Ernährungsweise mit vielen Süßigkeiten, Snacks, frittierten Lebensmitteln, verarbeitetem und fettreichem Fleisch, Salz, Mayonnaise und Margarine schien somit das Risiko, an einer chronischen Darmentzündung zu erkranken, zu erhöhen. Samen, Nüsse und Joghurt könnten den Studienergebnissen zufolge hingegen eine schützende Wirkung haben.

Referenzen:

Preda CM, Manuc T, Chifulescu A, et al. Diet as an environmental trigger in inflammatory bowel disease: a retrospective comparative study in two European cohorts. Rev Esp Enferm Dig. 2020;112(6):440-447. doi:10.17235/reed.2020.6552/2019



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“