

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf Entzündungen?

Datum: 20.09.2022

Original Titel:

Poor Dietary Quality Is Associated with Increased Inflammation in Swedish Patients with Rheumatoid Arthritis

DGP - Die Studie deutete an, dass viel Gemüse, Fisch, Obst und Vollkornprodukte die Entzündungen bei rheumatoider Arthritis verringern könnten. Die Krankheitsaktivität konnte durch die Ernährung jedoch nicht beeinflusst werden. Die Studie hatte jedoch eher wenige Teilnehmer.

Die [rheumatoide Arthritis](#) ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, bei der die Gelenke, aber auch andere Körperbereiche von Entzündungen angegriffen werden. Oft wird daher eine Ernährung empfohlen, die arm an entzündungsfördernden Stoffen wie Omega-6-Fettsäuren oder Zucker ist. Wissenschaftler aus Schweden untersuchten jetzt, welchen Einfluss die Ernährung auf Entzündungen und Krankheitsaktivität hat.

Fisch, Meeresfrüchte, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte waren qualitativ hochwertig

66 schwedische Patienten mit rheumatoider Arthritis füllten Fragebögen zu ihren Ernährungsgewohnheiten aus und bewerteten, wie häufig sie bestimmte Lebensmittel verzehrten. Die Ernährung wurde dann nach ihrer Qualität bewertet. Viel Fisch und Meeresfrüchte, Vollkorn, Obst und Gemüse wurden als qualitativ hochwertig bewertet, Wurstprodukte und Zucker als minderwertig.

Entzündungen waren geringer bei Patienten, die hochwertige Nahrungsmittel zu sich nahmen

Bei den Patienten wurde die Krankheitsaktivität bewertet (mit dem [DAS28-ESR](#)). Zwischen der Krankheitsaktivität und der Qualität der Lebensmittel bestand kein Zusammenhang. Entzündungen wurden durch die Entzündungsparameter ESR (Erythrozytensedimentationsrate) und hs-CRP ([C-reaktives Protein](#)) im Blut bestimmt. Die Entzündungswerte ESR und hs-CRP waren geringer bei Personen, die mehr qualitativ hochwertige Nahrungsmittel zu sich nahmen. Gewicht, Alter, Rauchen, Ausbildung und Geschlecht der Patienten konnten als Ursache für diesen Effekt ausgeschlossen werden.

Die Studie deutet daher an, dass viel Gemüse, Fisch, Obst und Vollkornprodukte die Entzündungen bei rheumatoider Arthritis verringern könnten. Die Krankheitsaktivität konnte durch die Ernährung jedoch nicht beeinflusst werden. Die Studie hatte jedoch eher wenige Teilnehmer.

Referenzen:

Bärebring L, Winkvist A, Gjertsson I, Lindqvist H. Poor Dietary Quality Is Associated with Increased Inflammation in Swedish Patients with Rheumatoid Arthritis. *Nutrients*. 2018;10(10):1535. doi:10.3390/nu10101535.

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“