

Wie ernähren sich Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen?

Datum: 09.08.2022

Original Titel:

Dietary intake of patients with inflammatory bowel disease aligns poorly with traditional Mediterranean diet principles

Kurz & fundiert

- Studie zur Ernährungsweise von Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen
- Kriterien einer mediterranen Ernährungsweise werden von den meisten CED-Patienten nicht erfüllt
- CED-Patienten konsumierten weniger Getreide und Gemüse als die australischen Ernährungsrichtlinien empfehlen

DGP - Eine australische Studie konnte zeigen, dass CED-Patienten sich nicht mediterran ernähren. Zudem werden Getreideprodukte und Gemüse unzureichend in den Ernährungsplan eingebaut.

Frühere Studien konnten bereits zeigen, dass Personen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) bestimmte Nahrungsmittel meiden, um ihre Symptome zu reduzieren. Dies sind insbesondere ballaststoffreiche Nahrungsmittel. Ballaststoffe und die traditionelle mediterrane Ernährung werden beide mit einer reduzierten Schleimhaut- und systemischen [Entzündung](#), der Integrität der Darmbarriere sowie der Vielfalt der Mikrobiota in Verbindung gebracht. Allerdings gibt es nur begrenzte Daten zur Nahrungszusammensetzung von Personen mit entzündlichen Darmerkrankungen. Das Ziel einer australischen Studie war es, die Ernährungsweise der CED-Patienten mit der traditionellen mediterranen Ernährung und den australischen Ernährungsrichtlinien zu vergleichen.

Ernährung wurde mit Mittelmeerdät und australischen Ernährungsrichtlinien verglichen

Für die Studie wurden ambulante CED-Patienten rekrutiert (Februar - August 2019). Von den Teilnehmern wurden demografische und medizinische Informationen eingeholt. Alle Teilnehmer führten eine diätetische Bewertung ihrer üblichen Nahrungsmittelaufnahme durch, aus den Aufzeichnungen wurde anschließend ein [Score](#) für die Einhaltung der Mittelmeerdät berechnet. Der Verzehr der Hauptnahrungsmittelgruppen wurde mit der empfohlenen Anzahl von Portionen verglichen, die im australischen Leitfaden für gesunde Ernährung beschrieben sind.

Kriterien der Mittelmeerdät nicht erfüllt

Für die Studie wurden 100 Teilnehmer rekrutiert. Der durchschnittliche **Score** für die Einhaltung der Mittelmeerdät betrug $5,1 \pm 1,3$ (von maximal 14 Punkte), 4 % der Teilnehmer erreichten einen Wert von ≥ 9 (allgemein vereinbarte Kriterien für die Einhaltung der Mittelmeerdät). Die Teilnehmer konsumierten auch deutlich weniger Getreide und Gemüse, als die Empfehlungen der nationalen Ernährungsrichtlinien vorsehen.

CED-Patienten nehmen wahrscheinlich zu wenig Ballaststoffe zu sich

Die Autoren kamen zu dem Fazit, dass die Ernährung ambulanter CED-Patienten nicht den Charakteristika der mediterranen Ernährung entsprach. Die Teilnehmer konsumierten außerdem deutlich weniger Getreide und Gemüse, als die nationalen Richtlinien in Australien empfehlen, was auf eine geringe Ballaststoffzufuhr hindeutet. Die Ergebnisse legen nahe, dass diätetische Interventionen, die sich auf die Verbesserung der Ernährung von Personen mit entzündlichen Darmerkrankungen konzentrieren, sinnvoll wären.

Referenzen:

Ben-Horin, S., Novack, L., Mao, R., Guo, J., Zhao, Y., Sergienko, R., Zhang, J., Kobayashi, T., Hibi, T., Chowers, Y., Peyrin-Biroulet, L., Colombel, J. F., Kaplan, G. G., & Chen, M. (2021). Efficacy of biologic drugs in short-duration versus long-duration inflammatory bowel disease: A systematic review and an individual-patient data meta-analysis of randomized controlled trials. *Gastroenterology*. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2021.10.037>

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“