

Alternative zur exklusiven enteralen Ernährung bei Morbus Crohn

Datum: 09.02.2026

Original Titel:

Whole Food Diet Induces Remission in Children and Young Adults With Mild to Moderate Crohn's Disease and Is More Tolerable Than Exclusive Enteral Nutrition: A Randomized Controlled Trial

Kurz & fundiert

- Ernährungsstrategien für Kinder und junge Erwachsene mit mildem bis moderatem Morbus Crohn?
- Randomisierte, kontrollierte Studie, 83 Teilnehmer ohne Biologika-Therapie, Alter 6 - 25 Jahre
- Tasty&Healthy-Diät (T&H): Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel, Gluten, rotes Fleisch und Milchprodukte
- Vergleich zu exklusiver enteraler Ernährung (EEN) bei Morbus Crohn
- Tasty&Healthy-Diät signifikant verträglicher im Vergleich zur exklusiven enteralen Ernährung
- Tasty&Healthy-Diät vergleichbar wirksam zu EEN, gemessen an Entzündungswerten und Symptomen
- Mikrobiomvielfalt nahm unter T&H zu, während sie unter EEN abnahm

MedWiss - Die Tasty&Healthy-Diät zeigte in einer randomisierten Studie bei jungen Menschen mit Morbus Crohn eine bessere Verträglichkeit sowie positive Effekte auf das Darmmikrobiom im Vergleich zur exklusiven enteralen Ernährung, war allerdings vergleichbar wirksam mit Blick auf Entzündungswerte und Symptome.

Die Tasty&Healthy-Diät (T&H) ist ein vollwertiges Ernährungskonzept für Morbus Crohn, das auf verarbeitete Lebensmittel, Gluten, rotes Fleisch und Milchprodukte verzichtet. Im Gegensatz zur exklusiven enteralen Ernährung (EEN) erfordert sie keine speziellen Trinknahrungen oder Inhaltsstoffe. Ob es Vorteile der einen Ernährungsstrategie versus der anderen bei jungen Patienten mit Morbus Crohn gibt, ist jedoch unklar.

Ernährungskonzepte bei Morbus Crohn: Gibt es Vorteile?

Die TASTI-MM-Studie war eine klinisch verblindete, randomisierte, kontrollierte Untersuchung, welche die Verträglichkeit und Wirksamkeit der T&H-Diät im Vergleich zur exklusiven enteralen Ernährung (EEN) analysierte.

In die Studie wurden junge Menschen ohne Biologika-Vorbehandlung, mit mildem bis moderatem Morbus Crohn im Alter von 6 bis 25 Jahren eingeschlossen. Die Teilnehmer wurden randomisiert

einer der beiden Ernährungsformen (T&H oder EEN) über einen Zeitraum von 8 Wochen zugewiesen und erhielten wöchentliche ernährungsbezogene Betreuung. Die Verträglichkeit wurde anhand wöchentlicher Interviews, Fragebögen und Ernährungstagebüchern bewertet. Weitere Endpunkte umfassten die symptomatische Remission, den nicht-invasiven Mucosaentzündungsindex, Calprotectin, C-reaktives Protein (CRP) und die Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG). Das Darmmikrobiom wurde mithilfe von Metagenomik zu Beginn sowie nach 4 und 8 Wochen analysiert. Die Datenauswertung erfolgte hauptsächlich nach dem Prinzip der „Intention-to-treat“-Analyse.

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 83 jungen Morbus-Crohn-Patienten ohne Biologikavorbehandlung

Insgesamt wurden 83 Menschen in die Studie aufgenommen (T&H: n = 41; EEN: n = 42; durchschnittliches Alter: 14,5 ± 3,7 Jahre). Die T&H-Diät wurde von 88 % der Teilnehmenden gut vertragen, im Vergleich zu 52 % in der EEN-Gruppe (Odds Ratio, OR: 7,7; 95 % Konfidenzintervall, KI: 2,4 - 25; p < 0,001). Sowohl in der T&H- als auch in der EEN-Gruppe kam es zu signifikanten Senkungen von Calprotectin, CRP und BSG, ohne signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen. Eine symptomatische Remission wurde bei 56 % der T&H-Gruppe und 38 % der EEN-Gruppe erreicht (OR: 2,5; 95 % KI: 0,98 - 6,3; p = 0,1; Per-Protokoll: 67 % vs. 76 %; p = 0,47). Ein Calprotectinwert unter 250 µg/g wurde bei 34 % vs. 33 % erreicht (OR: 0,97; 95 % KI: 0,37 - 2,6; p = 0,84), und ein Mucosaentzündungsindex < 8 bei 44 % vs. 31 % (OR: 1,8; 95 % KI: 0,7 - 4,5; p = 0,33).

Die Mikrobiomvielfalt (α -Diversität) erhöhte sich in der T&H-Gruppe, während sie in der EEN-Gruppe abnahm. Die T&H-Gruppe zeigte nach 4 und 8 Wochen eine höhere Artenvielfalt. Bakterien, die mit einer Darmentzündung assoziiert sind, wie *Ruminococcus gnavus*, nahmen unter T&H ab und unter EEN zu (q < 0,001).

Vergleichbare Wirksamkeit, Tasty&Healthy-Diät verträglicher

Eine gesunde, natürliche Ernährung in Form der Tasty&Healthy-Diät zeigte demnach eine bessere Verträglichkeit als die exklusive enterale Ernährung bei mildem bis moderatem Morbus Crohn und hatte gleichzeitig einen positiven Einfluss auf die Zusammensetzung des Darmmikrobioms, so das Fazit der Studienautoren. Allerdings unterschied sich die Wirksamkeit mit Blick auf Entzündungswerte nicht signifikant.

Hinweis: Änderungen der Ernährung bei Morbus Crohn sollten immer mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Referenzen:

Aharoni-Frutkoff Y, Plotkin L, Pollak D, Livovsky J, Focht G, Lev-Tzion R, Ledder O, Assa A, Yogev D, Orlanski-Meyer E, Broide E, Kierkuś J, Kang B, Weiss B, Aloï M, Schwerd T, Shouval DS, Bramuzzo M, Griffiths AM, Yassour M, Turner D. Whole Food Diet Induces Remission in Children and Young Adults With Mild to Moderate Crohn's Disease and Is More Tolerable Than Exclusive Enteral Nutrition: A Randomized Controlled Trial. *Gastroenterology*. 2025 Dec;169(7):1462-1474.e2. doi: 10.1053/j.gastro.2025.06.011. Epub 2025 Jun 17. PMID: 40553742.