

## Anti-inflammatorische Ernährung bei Rheuma – bringt das was?

**Datum:** 26.01.2022

**Original Titel:**

Effects on health-related quality of life in the randomized, controlled crossover trial ADIRA (Anti-inflammatory Diet In Rheumatoid Arthritis)

### Kurz & fundiert

- Lebensqualität bei Rheuma: Kann die Ernährung unterstützend helfen?
- Anti-inflammatorische versus Kontrolldiät
- Jeweils 10 Wochen, 50 Patienten
- Vermutlich Vorteile der anti-inflammatorischen Ernährung bei Patienten mit vergleichbarer Medikation
- Weitere Studien nötig

**MedWiss – Die Lebensqualität kann bei Rheuma trotz medikamentöser Therapie beeinträchtigt sein. Schwedische Forscher untersuchten, ob eine entzündungshemmende Ernährungsweise einen positiven Beitrag hierbei liefern kann. In zwei Überkreuz-Ernährungsphasen zeigten sich bei medikamentös vergleichbaren Patienten Vorteile anti-inflammatorischer Ernährung, die nun in größeren Untersuchungen bestätigt werden müssen.**

---

Patienten mit rheumatoider Arthritis (RA) haben mit zunehmender Erkrankungsschwere mehr Schwierigkeiten im Alltag, leiden unter Schmerz und Fatigue und sind so auch im Sozialleben beeinträchtigt. All dies sind Faktoren, die Teil der Lebensqualität ausmachen. Häufig erreichen auch medikamentöse Behandlungen keine ausreichende Besserung solcher Aspekte, auch wenn sie die Krankheitsaktivität insgesamt effektiv senken. Ergänzende Maßnahmen spielen daher bei der RA eine wichtige Rolle.

### Lebensqualität bei Rheuma: Kann die Ernährung unterstützend helfen?

Schwedische Forscher untersuchten nun, ob eine entzündungshemmende Ernährungsweise (anti-inflammatorische Diät) positive Effekte auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität bei Patienten mit rheumatoider Arthritis hat.

In einer kontrollierten Überkreuz-Studie ernährten sich Patienten für jeweils 10 Wochen anti-inflammatorisch oder mit einer Kontrolldiät und erhielten dazu Nahrungsmittel im Umfang von etwa 1 100 kcal/Tag für 5 Tage pro Woche sowie Instruktionen zur Ernährungsweise. Teilnehmer konnten

entsprechend der vorgegebenen Ernährungsmuster die Basisdiät individuell ergänzen. Zwischen beiden Ernährungsphasen erfolgte eine Pause als Auswaschphase.

In der anti-inflammatorischen Ernährung sollte Fleisch höchstens dreimal pro Woche und mindestens 5 Portionen Obst, Beeren und Gemüse am Tag gegessen werden. Außerdem sollten Milchprodukte mit reduziertem Fettgehalt, Vollkornprodukte und zum Kochen und Braten Öle oder Margarine statt Butter genutzt werden. Zum Frühstück wurde zudem ein probiotischer Saft-Drink (mit *Lactobacillus plantarum* v299) geliefert.

In der Kontrolldiät, die als Protein-Diät bezeichnet wurde, um Teilnehmern nicht die eigentliche Forschungsfrage offen zu legen, sollte mindestens 5-mal wöchentlich Fleisch, höchstens einmal pro Woche Meeresfisch sowie höchsten 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag verzehrt werden. Milchprodukte sollten nur mit dem vollen Fettgehalt und zum Braten bevorzugt Butter genutzt werden, außerdem sollten die Teilnehmer in dieser Ernährungsphase auf Probiotika verzichten.

Die gesundheitsbezogene Lebensqualität wurde mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens ermittelt. Darüber hinaus erfolgten Einschätzungen von Schmerzen, Fatigue und Steifheit der Gelenke am Morgen jeweils vor und nach jeder Ernährungsphase. Die körperliche Funktionalität wurde mit Hilfe des Fragebogens SF-36 (Physical Functioning) ermittelt.

### **50 Patienten überkreuz in zwei Ernährungsphasen über je 10 Wochen**

50 Patienten nahmen an der Studie teil. 47 Teilnehmer beendeten mindestens eine Ernährungsphase und wurden abschließend analysiert. In der Hauptanalyse ergaben sich keine signifikanten Unterschiede zwischen anti-inflammatorischer und Kontrolldiät nach Abschluss der jeweiligen Ernährungsphasen. Allerdings wurden signifikante Verbesserungen in der körperlichen Funktion (Fragebogen SF-36) während der anti-inflammatorischen Ernährung erfasst (Mittelwert: 5,79; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,58 – 10,01). Zudem zeigte sich, dass bei den Patienten, die keine Änderung der antirheumatischen Medikamente im Zeitraum der Studie vorgenommen hatten, Verbesserungen in den meisten untersuchten Aspekten in der anti-inflammatorischen Ernährungsphase verglichen zur Kontrolldiät festgestellt werden konnten. Bei diesen Patienten wurde auch der Unterschied in der körperlichen Funktion (SF-36) signifikant ( $n = 25$ ; Mittelwert: 7,90; 95 % KI: 0,56 – 15,24;  $p = 0,036$ ).

### **Vermutlich Vorteile der anti-inflammatorischen Ernährung, weitere Studien nötig**

Die Studie zeigte somit nur in einer Unteranalyse Verbesserungen der Situation von RA-Patienten im Rahmen einer anti-inflammatorischen Diät, verglichen mit einer Kontrolldiät. Die Ergebnisse sprechen somit für weitere Untersuchungen der Effekte anti-inflammatorischer Ernährungsweisen, bei denen die medikamentöse Behandlung der Patienten allerdings möglichst vergleichbar und stabil bleiben sollte. Insgesamt könnten, so deuten die Ergebnisse an, entzündungshemmende Ernährungsweisen einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität bei rheumatoider Arthritis bringen.

#### **Referenzen:**

Tureson Wadell A, Bärebring L, Hulander E, Gjerdtsson I, Hagberg L, Lindqvist HM, Winkvist A. Effects on health-related quality of life in the randomized, controlled crossover trial ADIRA (Anti-inflammatory Diet In Rheumatoid Arthritis). PLoS One. 2021 Oct 14;16(10):e0258716. doi: 10.1371/journal.pone.0258716. PMID: 34648598; PMCID: PMC8516209.