

Antientzündliche Ernährung bei Colitis ulcerosa: Effekte auf Krankheitsaktivität und Entzündungsmarker

Datum: 14.09.2026

Original Titel:

Efficacy of Whole-Food Based Anti-inflammatory Dietary Interventions in the Management of Ulcerative Colitis: A Systematic Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Antientzündliche Ernährungsinterventionen als Zusatztherapie bei Colitis ulcerosa?
- Systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse mit 6 randomisierten kontrollierten Studien
- 359 Studienteilnehmer im Alter von 12 - 75 Jahren mit aktiver, ruhender oder in klinischer Remission befindlicher Colitis ulcerosa
- Kein signifikanter Einfluss auf klinische Remission oder Rückfallraten antientzündlicher Ernährung bei ruhender Colitis ulcerosa
- Antientzündliche Ernährung verbesserte das klinische Ansprechen bei aktiver Colitis ulcerosa

MedWiss - Antientzündliche Ernährungsinterventionen auf Basis vollwertiger Lebensmittel können bei aktiver Colitis ulcerosa das Ansprechen auf die Behandlung verbessern. Ein eindeutiger Einfluss auf die Remission und das Auftreten von Rückfällen bei ruhender Erkrankung konnte nicht gezeigt werden, so die Ergebnisse eines aktuellen systematischen Reviews mit Metaanalyse über 6 Studien.

Colitis ulcerosa ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Dickdarms mit multifaktorieller Ursache. In jüngerer Zeit ist das Interesse an der Rolle der Ernährung bei der Kontrolle von Symptomen und beim Krankheitsverlauf gestiegen. Da bislang keine eindeutigen wissenschaftlichen Belege vorliegen, existieren laut der Studienautoren keine einheitlichen Ernährungsempfehlungen für das Management der Colitis ulcerosa.

Antientzündliche Ernährungsinterventionen: Effekt bei Colitis ulcerosa?

Eine aktuelle systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse untersuchte die Wirksamkeit antientzündlicher Ernährungsinterventionen auf Basis vollwertiger Lebensmittel bei Menschen mit Colitis ulcerosa. Hierfür wurden die Datenbanken PubMed, Cochrane, Embase und ClinicalTrials.gov von Beginn der jeweiligen Datenbanken bis April 2025 systematisch durchsucht. Die Studienteilnehmer litten entweder an leichter bis moderater aktiver Colitis ulcerosa, an einer ruhenden Erkrankung oder befanden sich in klinischer Remission.

Systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse über 6 randomisiert-kontrollierte Studien

In die Metaanalyse wurden 6 randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 359 Studienteilnehmern im Alter von 12 - 75 Jahren eingeschlossen. Bei ruhender Colitis ulcerosa hatten antientzündliche Ernährungsinterventionen keinen signifikanten Einfluss auf die klinische Remission (Risk Ratio, RR: 1,59; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,77 - 3,28; $p = 0,21$; $I^2 = 76$ %) oder die Rückfallrate (RR: 0,62; 95 % KI: 0,30 - 1,25; $p = 0,18$; $I^2 = 0$ %). Bei aktiver Erkrankung wurde dagegen eine signifikante Verbesserung des klinischen Ansprechens beobachtet (RR: 1,82; 95 % KI: 1,20 - 2,75; $p = 0,004$; $I^2 = 0$ %). Darüber hinaus wurden die Konzentrationen von fäkalem Calprotectin signifikant reduziert (Mittelwertdifferenz, MD: -210,01; 95 % KI: -359,77 - -60,25; $p = 0,006$; $I^2 = 0$ %), insbesondere während der Remission.

Unterschiedliche Effekte je nach Krankheitsaktivität, Potenzial als ergänzende Therapie bei Colitis ulcerosa

Antientzündliche Ernährungsinterventionen könnten somit laut der Studienautoren die konventionelle Therapie bei Colitis ulcerosa ergänzen, indem sie bei aktiver Erkrankung das klinische Ansprechen verbessern und mit einer Reduktion des fäkalen Calprotectins einhergehen.

Eine antientzündliche Ernährung kann beispielsweise durch einen höheren Anteil an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und anderen möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln umgesetzt werden. Allgemeine Empfehlungen zur antientzündlichen Ernährung sind meist nicht auf die individuellen Beschwerden und Bedürfnisse bei Colitis ulcerosa zugeschnitten. Ernährungsumstellungen sollten daher individuell abgestimmt und mit dem behandelnden medizinischen Fachpersonal besprochen werden.

Referenzen:

Rehmat M, Ul Haq U, Saddique MN, Mehmood L, Fatima N, Younas M, Iqbal MU, Ur Rahman M, Khan MA, Ul Haq Z. Efficacy of Whole-Food Based Anti-inflammatory Dietary Interventions in the Management of Ulcerative Colitis: A Systematic Review and Meta-Analysis. Dig Dis Sci. 2026 Jan;71(1):74-84. doi: 10.1007/s10620-025-09332-0. Epub 2025 Aug 12. PMID: 40797000.