

B-Vitamine und Magnesium bei CED: Potenzielle Vorteile einer Supplementierung

Datum: 21.09.2026

Original Titel:

Effects of B vitamins and magnesium on fatigue, disease activity and quality of life in inflammatory bowel disease

Kurz & fundiert

- Chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) häufig mit Fatigue, Krankheitsaktivität und Lebensqualität
- Verbesserung durch Supplementierung mit B-Vitaminen und Magnesium?
- Randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie über 4 Wochen mit 98 Erwachsenen mit CED in Remission
- Fatigue: Besserung nach 4 Wochen versus Placebo
- Verringerung symptomorientierter Krankheitsaktivität bei Colitis ulcerosa
- Keine signifikanten Verbesserungen bei Morbus Crohn oder Lebensqualität
- Einfluss auf Entzündungsaktivität weiterhin unklar

MedWiss – Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie fand, dass eine 4-wöchige Supplementierung mit B-Vitaminen und Magnesium bei Menschen mit der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) Colitis ulcerosa Fatigue sowie die symptomatische Krankheitsaktivität besserte. Für Morbus Crohn und die gesundheitsbezogene Lebensqualität zeigte sich hingegen kein signifikanter Nutzen. Ob die Supplementierung auch die zugrunde liegende Entzündungsaktivität beeinflussen kann, bleibt weiterhin unklar.

Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) leiden oft unter Fatigue und aufgrund der Erkrankung eingeschränkter Lebensqualität. Eine aktuelle Studie untersuchte, ob eine Supplementierung mit B-Vitaminen und Magnesium dazu einen Beitrag leisten kann.

Unterstützen B-Vitamine und Magnesium bei CED?

In der randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Studie wurden Erwachsene mit CED in Remission im Verhältnis 1:1 randomisiert. Sie erhielten über 4 Wochen täglich entweder eine Supplementierung mit den Vitaminen B1, B6 und B12 sowie Magnesium oder ein entsprechendes Placebo. Die Studie ermittelte anhand von patientenberichteten Ergebnissen, ob Fatigue gelindert wurde, die Krankheitsaktivität reduziert und die gesundheitsbezogene Lebensqualität gesteigert. Die Behandlungsergebnisse wurden mithilfe validierter Messinstrumente erfasst. Dazu gehörten die Inflammatory Bowel Disease Fatigue Scale (IBD-F), der von Studienteilnehmern berichtete Simple

Clinical Colitis Activity Index (P-SCCAI), der vereinfachte Crohn's Disease Activity Index (SCDAI) sowie der Short Inflammatory Bowel Disease Questionnaire (IBDQ-9) zur Erfassung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität (HRQoL).

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 98 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 98 Personen an der Studie teil. Im Vergleich zu Placebo führte die Supplementierung zu einer stärkeren Verringerung der Aktivität der Colitis ulcerosa, gemessen anhand des P-SCCAI ($\beta = -1,32$; $p = 0,006$). Auch die Fatigue nahm unter der Intervention stärker ab, sowohl in Abschnitt 1 der IBD-F ($\beta = -1,98$; $p < 0,001$) als auch in Abschnitt 2 der IBD-F ($\beta = -5,19$; $p < 0,001$).

Für die Krankheitsaktivität bei Morbus Crohn zeigte sich dagegen kein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen (SCDAI; $\beta = -3,93$; $p = 0,301$). Auch bei der gesundheitsbezogenen Lebensqualität, gemessen mit dem IBDQ-9, wurde kein signifikanter Unterschied festgestellt ($\beta = 1,21$; $p = 0,114$).

Weniger Fatigue bei Colitis ulcerosa, keine signifikanten Effekte bei Morbus Crohn

Die Supplementierung mit B-Vitaminen und Magnesium verbesserte demnach Fatigue und symptomorientierte Messwerte der Krankheitsaktivität bei Colitis ulcerosa. Ob die Behandlung auch die zugrunde liegende entzündliche Aktivität beeinflusst, bleibt laut der Studienautoren unklar. Eine entsprechende Ergänzung sollte immer mit dem Behandlungsteam besprochen werden, um zu klären, ob ein tatsächlicher Mangel besteht und mögliche Wechselwirkungen mit laufenden Therapien zu vermeiden.

Referenzen:

Ramezani E, Bager P, Torabinasab K, Daryani NE, Looha MA, Masoumivand M, Taher M, Ashadzadeh M, Vafa M. Effects of B vitamins and magnesium on fatigue, disease activity and quality of life in inflammatory bowel disease. Sci Rep. 2026 Apr 21;16(1):18422. doi: 10.1038/s41598-026-49880-7. PMID: 42010310; PMCID: PMC13265746.