

## Ballaststoffreiche Ernährung für Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen

**Datum:** 06.03.2022

**Original Titel:**

Should high-fiber diets be recommended for patients with inflammatory bowel disease?

**Kurz & fundiert**

- Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen (CED) ernähren sich weniger ballaststoffreich als die Allgemeinbevölkerung
- Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Faserstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln
- Kurzfristige Besserung der CED-Symptome bei Vermeidung von Ballaststoffen
- Geringere Aufnahme essenzieller Mikronährstoffe
- Ballaststoffreiche Lebensmittel während klinischer Remission zuführen

**MedWiss - Eine aktuelle Auswertung mehrerer Studien hat sich mit den Vor- und Nachteilen einer ballaststoffreichen Ernährung bei Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen beschäftigt.**

---

Zum Thema ballaststoffreiche Ernährung bei CED-Patienten gibt es widersprüchliche Empfehlungen. Eine aktuelle Übersichtsarbeit aus den USA hat nun versucht, hier etwas Licht ins Dunkel zu bringen. Hierzu wurden aktuelle Studien zum Einfluss einer ballaststoffreichen Ernährung auf den Krankheitsverlauf bei CED-Patienten ausgewertet.

### **Kurzfristige Besserung, langfristige Nachteile**

Die Auswertung konnte zeigen, dass CED-Patienten weniger Ballaststoffe aufnehmen als die Allgemeinbevölkerung und weniger als nationale Leitlinienempfehlungen empfehlen. Zwar berichten CED-Patienten von kurzfristigen Vorteilen durch die Vermeidung von Ballaststoffen, eine ballaststoffarme Ernährung ist jedoch mit einem Rückgang fäkaler Mikrobiota und einer geringeren Aufnahme essenzieller Nährstoffe assoziiert.

### **Ballaststoffe während klinischer Remission zuführen**

Es gibt Hinweise darauf, dass CED-Patienten in der Lage sind, die Aufnahme von Ballaststoffen mit kurzfristigem Nutzen und guter Verträglichkeit zu erhöhen, insbesondere wenn Ballaststoffe während der klinischen Remission zugeführt werden. Aktuelle Empfehlungen sprechen zudem nicht dafür, Ballaststoffe während einer CED-Behandlung auszuschließen. Allerdings bleiben die langfristigen Auswirkungen einer erhöhten Ballaststoffaufnahme weiterhin unklar.

Die Autoren kommen deshalb zu dem Fazit, dass die aktuelle Studienlage nicht gegen die Einnahme

von Ballaststoffen bei CED-Patienten spricht.

**Referenzen:**

Kuang, R., & Binion, D. G. (2022). Should high-fiber diets be recommended for patients with inflammatory bowel disease? *Current Opinion in Gastroenterology*, 38(2), 168-172. <https://doi.org/10.1097/MOG.0000000000000810>