

## CED: Antientzündliche Ernährung mit wenig Zusatzstoffen

**Datum:** 02.02.2025

**Original Titel:**

A pilot randomized controlled trial investigating the effects of an anti-inflammatory dietary pattern on disease activity, symptoms and microbiota profile in adults with inflammatory bowel disease

**Kurz & fundiert**

- Welche Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED)?
- Modifizierte entzündungshemmende Ernährung (CED-MAID) versus gesunde Standardernährung
- Randomisierte Pilotstudie, je 29 Teilnehmer mit CED-MAID oder Kontrolle
- Keine statistisch signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen nach 8 Wochen
- Signifikante Gesundheitsvorteil bei Morbus Crohn-Patienten in der CED-MAID-Gruppe
- Reduzierte Aufnahme von Lebensmittelzusatzstoffen mit Verbesserungen bei Entzündungsmarkern, Symptomen und Lebensqualität verbunden

**MedWiss - Eine aktuelle randomisiert-kontrollierte Pilotstudie untersuchte den Nutzen einer modifizierten entzündungshemmenden Ernährungsweise (CED-MAID) im Vergleich zu gesunder Standardernährung. Ergebnisse zeigten signifikante Verbesserungen bei Menschen mit Morbus Crohn, die einer CED-MAID folgten.**

---

Studien zu geeigneten Ernährungsmustern bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) weisen eine große Heterogenität auf. Eine Strategie sieht die Reduktion von Lebensmittelzusatzstoffen in der Nahrung vor. Dieses sogenannte modifizierte entzündungshemmende Ernährungsmuster (CED-MAID) verglich eine australische Studie nun mit gesunder Standardernährung bei Erwachsenen mit CED.

**Hilft Reduktion von Lebensmittelzusatzstoffen bei CED?**

Die randomisiert-kontrollierte Pilotstudie schloss Erwachsene mit CED ein. Die Teilnehmer wurden für 8 Wochen randomisiert einer Ernährung mit CED-MAID oder einer gesunden Standardernährung zugeteilt. Die Autoren analysierten Krankheitsaktivität, fäkales Calprotectin, C-reaktives Protein (CRP), CED-Symptome und die Lebensqualität.

**Randomisiert-kontrollierte Pilotstudie mit 59 CED-Patienten**

Insgesamt nahmen 58 Patienten an der Studie teil. Die CED-MAID-Ernährung (n = 29) wurde gut vertragen und von den Studienteilnehmern umgesetzt (92 % Einhaltung). In Woche 8 gab es keinen statistisch signifikanten Unterschied zwischen den Gruppen im Vergleich zu Basiswerten. Jedoch

erreichten Morbus Crohn-Patienten in der CED-MAID-Gruppe in Woche 8 statistisch signifikante Verbesserungen der CED-Symptome ( $p = 0,001$ ), der Lebensqualität ( $p = 0,004$ ), des fäkalen Calprotectins ( $p = 0,007$ ) und der Morbus Crohn-Aktivität ( $p = 0,03$ ). In der Gruppe mit gesunder Standardernährung wurde nur eine statistisch signifikante Verbesserung der Lebensqualität festgestellt ( $p = 0,015$ ).

Eine Korrelationsanalyse zur Veränderung vom Ausgangswert bis Woche 8 ergab, dass ein stärkerer Rückgang der Aufnahme von Lebensmittelzusatzstoffen mit statistisch signifikanten Verbesserungen von fäkalem Calprotectin, CED-Symptomen und Lebensqualität verbunden war. Ein entzündungshemmendes Ernährungsmuster verbesserte demnach zudem die Lebensqualität der Probanden.

### **Antientzündliche Ernährung mit wenig Lebensmittelzusatzstoffen besser bei Morbus Crohn**

Eine entzündungshemmende Ernährung mit reduzierten Zusatzstoffen wurde demnach von Erwachsenen mit CED gut vertragen. Die CED-MAID-Ernährung erreichte speziell Verbesserungen bei Morbus Crohn. Laut der Autoren sind allerdings weitere Studien erforderlich, um die Auswirkungen von Lebensmittelzusatzstoffen auf die menschliche Gesundheit und insbesondere auf chronische Darmentzündungen besser zu verstehen. Nahrungsmittel mit möglichst wenig Lebensmittelzusatzstoffen auszuwählen könnte jedoch vorteilhaft sein.

#### **Referenzen:**

Marsh A, Chachay V, Banks M, Okano S, Hartel G, Radford-Smith G. A pilot randomized controlled trial investigating the effects of an anti-inflammatory dietary pattern on disease activity, symptoms and microbiota profile in adults with inflammatory bowel disease. *Eur J Clin Nutr.* 2024 Dec;78(12):1072-1081. doi: 10.1038/s41430-024-01487-9. Epub 2024 Aug 10. PMID: 39122803; PMCID: PMC11611722.