

CED: Welche Lebensstilfaktoren sind wichtig?

Datum: 19.01.2023

Original Titel:

Lifestyle, behaviour, and environmental modification for the management of patients with inflammatory bowel diseases: an International Organization for Study of Inflammatory Bowel Diseases consensus

Kurz & fundiert

- Wie beeinflusst der Lebensstil eine entzündliche Darmerkrankung?
- Konsensuserklärung der International Organization for the Study of Inflammatory Bowel Diseases
- Rauchen, psychische Gesundheit, körperliche Aktivität und die Ernährung haben einen Einfluss

MedWiss - Die „International Organization for Study of Inflammatory Bowel Diseases“ hat sich mit verschiedenen Faktoren beschäftigt, die den Krankheitsverlauf von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen positiv beeinflussen können. Sie geben zudem Handlungsempfehlungen für den behandelnden Arzt und Patienten.

Umwelt- und Lebensstilfaktoren beeinflussen den Krankheitsverlauf von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Eine Gruppe internationaler Experten der *International Organization for the Study of Inflammatory Bowel Diseases* hat hierzu eine aktuelle Konsensuserklärung abgegeben.

Zahlreiche Lebensstilfaktoren haben einen Einfluss

Die Empfehlungen umfassten einen Rauchstopp, das Screening auf Symptome von Depressionen, Angstzuständen und psychosozialen Stressoren (ggf. mit Überweisung an Fachleute für psychische Gesundheit) und die Förderung regelmäßiger körperlicher Aktivität, sofern diese toleriert werden. Patienten, die ihre Erkrankung über die Ernährung beeinflussen wollen, wird eine evidenzbasierte, entzündungshemmende Ernährung empfohlen. Patienten sollten ermutigt werden, einen normalen Body-Mass-Index beizubehalten, zudem sollte ein Screening auf Mangelernährung stattfinden. Beim Thema hormonelle Empfängnisverhütung sollten CED-bezogene Faktoren und Risikofaktoren für venöse Thromboembolien berücksichtigt werden. Eine langfristige oder häufige Anwendung von hochdosierten, nicht-steroidalen antiinflammatorischen Medikamenten sollte laut der Autoren vermieden werden.

Prävention bei den Nachkommen

Zur Primärprävention von CED bei den Kindern von CED-Patienten wird empfohlen, Passivrauchen vermeiden, Antibiotika mit Bedacht einsetzen und die Kinder, wenn möglich, zu stillen.

Referenzen:

Ananthakrishnan, A. N., Kaplan, G. G., Bernstein, C. N., Burke, K. E., Lochhead, P. J., Sasson, A. N., Agrawal, M., Tiong, J. H. T., Steinberg, J., Kruis, W., Steinwurz, F., Ahuja, V., Ng, S. C., Rubin, D. T., Colombel, J.-F., Garry, R., Abreu, M., Ahuja, V., Allez, M., ... Yamamoto-Furusho, J. (2022). Lifestyle, behaviour, and environmental modification for the management of patients with inflammatory bowel diseases: an International Organization for Study of Inflammatory Bowel Diseases consensus. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, 7(7), 666-678. [https://doi.org/10.1016/S2468-1253\(22\)00021-8](https://doi.org/10.1016/S2468-1253(22)00021-8)