

Colitis Ulcerosa: Antientzündliche Ernährung verhindert subklinische Dickdarmentzündung

Datum: 26.06.2023

Original Titel:

Anti-Inflammatory Diet Prevents Subclinical Colonic Inflammation and Alters Metabolomic Profile of Ulcerative Colitis Patients in Clinical Remission

Kurz & fundiert

- Zusammenhang zwischen westlicher Ernährungsweise und Darmentzündungen
- Randomisierte, placebokontrollierte Studie aus Kanada
- 53 Studienteilnehmer mit Colitis Ulcerosa in Remissionsphase
- Analyse von Stoffwechselfparametern und Mikrobiom
- Entzündungshemmende Ernährung kann Dickdarmentzündung verhindern

MedWiss - Die Einhaltung einer entzündungshemmenden Diät kann bei Menschen mit Colitis Ulcerosa (CU), die sich in klinischer Remission befinden, eine subklinische Dickdarmentzündung verhindern. Zudem konnten signifikante Veränderungen des Metaboloms und Darmmikrobioms bei CU-Patienten festgestellt werden

In epidemiologischen und experimentellen Studien konnte bereits ein Zusammenhang zwischen Colitis ulcerosa (CU) und der Ernährung gezeigt werden. In den Studien wurde besonders die hohe Aufnahme von Erfrischungsgetränken, Saccharose (Zucker) und mehrfach ungesättigten n-6-Fettsäuren (PUFAs) sowie die geringe Aufnahme von Obst, Gemüse und n-3-PUFAs mit CU in Verbindung gebracht. Es wird vermutet, dass ungesunde Ernährungsweisen in den westlichen Ländern für den Zusammenhang zwischen Ernährung und CU verantwortlich sind. Die moderne westliche Ernährung wird mit einer Dysbiose des Darmmikrobioms, einer Funktionsstörung der Epithelbarriere und anhaltenden, entzündungsfördernden Immunreaktionen der Mukosa in Verbindung gebracht. Diese Mechanismen können letztendlich eine verstärkte chronische Dickdarmentzündung auslösen und aufrechterhalten. Eine aktuelle Studie aus Kanada hat aus diesem Grund den Einfluss einer antientzündlichen Ernährung auf die Erkrankung Colitis Ulcerosa untersucht.

Randomisiert-kontrollierte Studie aus Kanada über einen Zeitraum von 6 Monaten

In einer 6-monatigen, offenen, randomisierten, placebokontrollierten Studie wurden erwachsene UC-Patienten in klinischer Remission nach dem Zufallsprinzip entweder einer „anti-inflammatorischen Diät (AID)“ oder einer Ernährung nach dem „Canada’s Food Guide (CFG)“ zugeteilt. Die AID wurde entwickelt, um die Aufnahme von Ballaststoffen, Probiotika, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren

zu erhöhen und die Aufnahme von rotem Fleisch, verarbeitetem Fleisch und zugesetztem Zucker zu verringern. Für die Analyse von fäkalem Calprotectin (FCP) und Mikrobiomanalysen wurden Stuhlproben gesammelt. Zu Beginn und am Studienendpunkt wurde eine metabolische Analyse von Urin-, Serum- und Stuhlproben durchgeführt.

Veränderungen von Stoffwechselprofil und Darmmikrobiom

In die Studie wurden 53 Patienten einbezogen. 5 (19,2 %) Patienten in der AID-Gruppe und 8 (29,6 %) Patienten der CFG-Gruppe erlitten einen klinischen Rückfall. Die subklinische Reaktion auf die Intervention (definiert als FCP < 150 µg/g am Studienendpunkt) war in der AID-Gruppe signifikant höher (69,2 vs. 37,0 %; p = 0,02). Die Patienten in der AID-Gruppe zeigten im Vergleich zur Kontrollgruppe eine erhöhte Aufnahme von Zink, Phosphor, Selen, Joghurt und Meeresfrüchten. Die Einhaltung der AID war mit signifikanten Veränderungen im Metabolom, mit verringerten Aceton- und Xanthinspiegeln im Stuhl sowie erhöhten Taurin- und Carnosin- und p-Hydroxybenzoesäurespiegeln im Stuhl assoziiert. Bei den Probanden der AID-Gruppe kam es zu einem Anstieg der fäkalen Bifidobacteriaceae, Lachnospiraceae und Ruminococcaceae.

Antientzündliche Ernährung zeigt bei Colitis Ulcerosa Effekte

Laut der Studienautoren zeigen die Ergebnisse, dass eine antientzündliche Ernährung den Krankheitsverlauf bei Menschen mit CU beeinflussen kann. Die erhöhte Aufnahme entzündungshemmender Lebensmittel in Kombination mit einer verringerten Aufnahme entzündungsfördernder Nahrungsmittel ist mit metabolischen und mikrobiellen Veränderungen bei CU-Patienten in klinischer Remission assoziiert. Die AID ist laut der Autoren zur Vorbeugung subklinischer Entzündungen geeignet. In Zukunft sollten randomisiert-kontrollierte Studien mit größerem Stichprobenumfang die diätetischen Interventionen zur Aufrechterhaltung der Remission bei Menschen mit CU weiter bewerten.

Referenzen:

Keshteli AH, Valcheva R, Nickurak C, Park H, Mandal R, van Diepen K, Kroeker KI, van Zanten SV, Halloran B, Wishart DS, Madsen KL, Dieleman LA. Anti-Inflammatory Diet Prevents Subclinical Colonic Inflammation and Alters Metabolomic Profile of Ulcerative Colitis Patients in Clinical Remission. *Nutrients*. 2022 Aug 11;14(16):3294. doi: 10.3390/nu14163294. PMID: 36014800; PMCID: PMC9414437.