

Colitis ulcerosa: Täglich Brot gegen Reizdarmsymptome

Datum: 18.03.2024

Original Titel:

Impact of bread diet on intestinal dysbiosis and irritable bowel syndrome symptoms in quiescent ulcerative colitis: A pilot study

Kurz & fundiert

- Reizdarm-ähnliche Symptome bei Colitis ulcerosa
- Ballaststoffe aus Brot gegen Darmdysbiose und Reizdarmsymptome?
- Pilot-Studie mit 31 Colitis ulcerosa-Patienten
- Vergleich von traditionell und industriell hergestelltem Brot, 200 g pro Tag über 8 Wochen
- Rückgang von Reizdarmsymptomen mit beiden Brotarten
- Eventuelle Effekte auf Mikrobiom-Zusammensetzung mit traditionellem Brot

MedWiss – Eine Pilotstudie aus Spanien hat sich mit dem Einfluss einer speziellen Brotdiät auf Reizdarmsymptome bei Menschen mit ruhender Colitis ulcerosa beschäftigt. Sowohl ein traditionell hergestelltes Sauerteigbrot als auch ein industriell hergestelltes Brot konnten Reizdarm-ähnliche Symptome bei Colitis ulcerosa lindern.

Menschen mit Colitis ulcerosa, die sich eigentlich in der symptomfreien Phase, der Remission, befinden, können dennoch unter Symptome leiden, die dem Reizdarmsyndrom ähneln. Für das Auftreten solcher Symptome können bestimmte Darmbakterien verantwortlich sein. Brot ist eine wichtige Quelle für Ballaststoffe und damit eine Nahrungsquelle für Darmbakterien, also ein sogenanntes Präbiotikum. In der Literatur wurde bereits beschrieben, dass Sauerteig, Langzeitfermentation und Vollkornmehl das Darmmikrobiom modulieren und Entzündungen verringern können. Ein spanisches Wissenschaftlerteam hat nun untersucht, wie sich ein nach traditionellem Verfahren gebackenes Brot im Vergleich zu modernen Herstellungsverfahren auf das Darmmikrobiom und auf Reizdarm-ähnliche Symptome bei Menschen mit Colitis ulcerosa auswirkt.

Brot als Futter für Darmbakterien: Gut gegen Reizdarm-artige Symptome?

Hierfür wurden Patienten mit Colitis ulcerosa in Remission, aber mit Reizdarm-ähnlichen Symptomen nach dem Zufallsprinzip 8 Wochen lang einer diätetischen Intervention mit Brot (200 g/Tag) zugewiesen. Die Interventionsgruppe erhielt traditionell hergestelltes Brot, die Kontrollgruppe verzehrte stattdessen mit modernen Verfahren hergestelltes Brot. Die Wissenschaftler erfassten klinische Symptome mit Hilfe von Fragebögen und Entzündungsparametern. Zudem wurden Veränderungen in der Zusammensetzung der Bakterien im Stuhl (fäkale Mikrobiota) mittels genetischer Analysen (Sequenzanalyse des 16S-rRNA-Gens) ermittelt und Bakterienarten identifiziert.

Täglich traditionelles oder industrielles Brot für 8 Wochen

Insgesamt nahmen 31 Patienten mit Colitis ulcerosa an der Studie teil. Sowohl in der Interventions- als auch in der Kontrollgruppe wurde ein Rückgang der Reizdarm-ähnlichen Symptome festgestellt: Der Schweregrad der Symptome sank signifikant (RDS-Symptom Severity Score, $p < 0,001$) und die Teilnehmer litten an weniger Bauchschmerzen ($p < 0,001$).

Weniger Bauchschmerzen mit Brot

Das traditionell hergestellte Brot führte zu einer nicht-signifikanten Verringerung des Verhältnisses von Firmicutes/Bacteroidetes ($p = 0,058$). Zudem war das Firmicutes/Bacteroidetes-Verhältnis mit einer Verbesserung von Reizdarmsymptomen assoziiert ($p = 0,059$), allerdings konnten auch hier keine statistisch signifikanten Unterschiede festgestellt werden.

Reizdarm-Symptomlinderung mit 200 g Brot am Tag

Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass der Verzehr von Brot zu einer Linderung von Reizdarm-Symptomen bei ansonsten symptomfreien Patienten mit Colitis ulcerosa führen könnte. Die Studie konnte keine signifikanten Unterschiede zwischen traditionell und industriell hergestelltem Brot ermitteln. Somit kann ein Placebo-Effekt eine Rolle spielen. Die Autoren fanden jedoch Hinweise auf mögliche Effekte traditioneller Methoden auf die Zusammensetzung des Mikrobioms. Es sind allerdings weitere Studien erforderlich, um hierüber eindeutige Aussagen treffen zu können.

Referenzen:

Lluansí A, Llorós M, Carreras-Torres R, Bahí A, Capdevila M, Feliu A, Vilà-Quintana L, Elias-Masiques N, Cueva E, Peries L, Torrealba L, Miquel-Cusachs JO, Sàbat M, Busquets D, López C, Delgado-Aros S, Garcia-Gil LJ, Elias I, Aldeguer X. Impact of bread diet on intestinal dysbiosis and irritable bowel syndrome symptoms in quiescent ulcerative colitis: A pilot study. PLoS One. 2024 Feb 16;19(2):e0297836. doi: 10.1371/journal.pone.0297836. PMID: 38363772; PMCID: PMC10871487.