

Darmerkrankungen durch ungesunde Ernährung

Datum: 13.06.2018

Original Titel:

Dietary patterns and risk of ulcerative colitis: a case-control study

Die Ursachen für die Entwicklung von Colitis ulcerosa sind derzeit noch nicht bekannt. Da die Zahl der Erkrankten seit vielen Jahren jedoch stetig steigt, liegt der Verdacht nahe, dass unter anderem der Lebensstil an der Entstehung der Erkrankung beteiligt sein könnte. Dazu zählt auch das Essverhalten, welches sich ebenfalls in den letzten Jahren stark gewandelt hat.

Wissenschaftler aus dem Iran und Kanada untersuchten gemeinsam, ob das Essverhalten einen Einfluss auf das Risiko, an Colitis ulcerosa zu erkranken, hat. Um dies herauszufinden, befragten sie 62 Patienten, die erst kürzlich mit der Diagnose Colitis ulcerosa konfrontiert wurden, und 124 gesunde Personen nach ihrem Essverhalten. Die gesunden Studienteilnehmer dienten als Vergleichsgruppe und wurden so ausgewählt, dass sie mit den Patienten in möglichst vielen Eigenschaften, unabhängig vom Essverhalten, übereinstimmten. Um die Essgewohnheiten der Studienteilnehmer bewerten zu können, füllten diese einen speziellen Fragebogen aus, in dem sie angaben, von welchen Lebensmitteln sie im Jahr vor der Diagnose bzw. vor Studienbeginn wie häufig Gebrauch gemacht haben. Die Auswertung der Daten ergab, dass die Patienten, die sich sehr gesund ernährten, ein um 79 % geringeres Risiko hatten, an Colitis ulcerosa zu erkranken. Zu einer gesunden Ernährung gehörte der Verzehr von Nüssen, Fisch, getrockneten Früchten, Pflanzenöl, Olivenöl, Früchten, Gemüse, fettarmen Milchprodukten und der Verzicht auf eingelegte Gurken, Pommes, Kartoffelchips, Säfte, verarbeitetes Fleisch und Zucker. Andersherum hatten Personen, die sich hauptsächlich ungesund ernährten, ein um etwa 3,4-fach höheres Risiko für Colitis ulcerosa als die übrigen Studienteilnehmer mit einem gesünderen Essverhalten. Eine ungesunde Ernährung zeichnete sich dadurch aus, dass nur wenige der gesunden Lebensmittel und vorwiegend ungesunde Lebensmittel verzehrt wurden. Zu den ungesunden Lebensmitteln gehörten verarbeitetes Fleisch, rotes Fleisch, fetthaltige Milchprodukte, tierische Fette, eingelegte Gurken, Kartoffelchips, Eier und Zucker.

Das Essverhalten schien somit einen Einfluss auf die Entwicklung von Colitis ulcerosa zu haben. Personen, die sich gesund ernährten, hatten ein geringeres Risiko, an Colitis ulcerosa zu erkranken, als Patienten, die vornehmlich zu den ungesunden Lebensmitteln griffen.

Referenzen:

Rashvand S, Behrooz M, Samsamikor M, Jacobson K, Hekmatdoost A. Dietary patterns and risk of ulcerative colitis: a case-control study. J Hum Nutr Diet. 2018 Feb 22. doi: 10.1111/jhn.12544.