

Die Rolle von Ballaststoffen bei CED

Datum: 21.12.2022

Original Titel:

The Role of Dietary Fibers in the Management of IBD Symptoms

Kurz & fundiert

- Ballaststoffe bei CED eher gut oder schlecht?
- Bei CED hohes Risiko für Protein- und Mikronährstoffmangel
- Abwechslungsreiche Ernährung bei CED wichtig
- Ernährungsprobleme beeinträchtigen Lebensqualität

MedWiss - Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) handelt es sich um chronisch fortschreitende, immunvermittelte Erkrankungen des Darmtraktes. Die wichtigsten Subtypen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Die Krankheitsentstehung ist noch nicht abschließend geklärt, aber es gibt genetische, umweltbedingte und individuelle Faktoren, die zur Entwicklung von CED beitragen. Die neuere Literatur hat bereits gezeigt, dass eine Ernährungstherapie einen wichtigen Eckpfeiler der Therapie von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen darstellt.

Eine Dysbiose der Darmmikrobiota und die Ernährung, insbesondere Ballaststoffe, haben einen Einfluss auf entzündliche Darmerkrankungen. CED-Patienten haben ein höheres Risiko für eine Protein-Mangelernährung als die Allgemeinbevölkerung und leiden häufiger unter einem Mangel an Mikronährstoffen. Bisher gibt es noch keine spezifischen therapeutischen Ernährungsinterventionen für CED.

Ballaststoffreiche und ausgewogene Ernährung

Eine aktuelle Übersichtsarbeit hat sich nun mit der Rolle von Ballaststoffen bei Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn beschäftigt, um Gesundheitsfachkräfte und ihre Patienten beim Ernährungsmanagement zu unterstützen. Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Behandlung von CED; allerdings wird in der Literatur keine diätetische Zusammensetzung als verantwortlich für CED angesehen. CED-Patienten wird deshalb empfohlen, möglichst abwechslungsreich zu essen, damit ihr Energie- und Nährstoffbedarf gedeckt wird. Zu einer abwechslungsreichen Ernährung zählt auch die regelmäßige Aufnahme von Ballaststoffen, da CED-Patienten dazu neigen, weniger Ballaststoffe zu sich zu nehmen als gesunde Kontrollprobanden. Studien haben aber auch gezeigt, dass eine Nahrungsergänzung mit Ballaststoffen allein die Mikrobiota von CED-Patienten wahrscheinlich nicht wieder in einen gesunden Zustand versetzen kann. Es sind weitere Studien erforderlich, um die geeignete Menge und Art von Ballaststoffen festzustellen.

Auf Proteine und Mikronährstoffe achten

CED-Patienten sind einem höheren Risiko für eine Protein-Mangelernährung ausgesetzt als die allgemeine Bevölkerung. Sie haben Schwierigkeiten bei der Gewichtszunahme und leiden häufig unter einem Mangel an Mikronährstoffen wie Eisen, Vitamin B12 und Vitamin D. Die Ernährungsprobleme haben auch schwerwiegende psychosoziale Auswirkungen, die die Lebensqualität der Betroffenen verschlechtern. Eine Mehrheit der Menschen mit CED glaubt zudem, dass bestimmte Lebensmittel ihre Krankheitsschübe auslösen können. Diese Annahme wird allerdings von keiner Studie bestätigt.

Ernährungstherapie ist wichtiger Eckpfeiler der Behandlung

Laut der Autoren spielt die Ernährungstherapie eine entscheidende Rolle bei der Behandlung von CED. Entgegen verbreiteter Annahmen gibt es aber keine Nahrungsbestandteile, die für die Krankheit verantwortlich gemacht werden können. Menschen mit CED sollten sich deshalb abwechslungsreich ernähren, um ihren Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Auch Ballaststoffe sind wichtige Bausteine einer gesunden Ernährung. Es sollte bei Menschen mit CED aber nicht die Erwartungshaltung entstehen, dass eine Nahrungsergänzung mit Ballaststoffen die Erkrankung heilen kann.

Referenzen:

di Rosa, C., Altomare, A., Imperia, E., Spiezia, C., Khazrai, Y. M., & Guarino, M. P. L. (2022). The Role of Dietary Fibers in the Management of IBD Symptoms. *Nutrients*, 14(22), 4775.