

Essgewohnheiten von Patienten mit einer chronischen Darmentzündung – Welche Nahrungsmittel beeinflussen das Risiko für einen Krankheitsschub?

Datum: 25.10.2018

Original Titel:

Dietary intake of patients with inflammatory bowel disease: A comparison with individuals from a general population and associations with relapse

MedWiss - Wissenschaftler verglichen die Ernährungsgewohnheiten von Patienten mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa mit denen von gesunden Vergleichspersonen. Bei diesem Vergleich stellten sie Unterschiede fest. Außerdem identifizierten sie Ernährungsfaktoren, die mit dem Risiko für einen Krankheitsschub im Zusammenhang standen.

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei vielen Erkrankungen. Da scheint es nur wahrscheinlich, dass auch die chronischen Darmentzündungen Morbus Crohn und Colitis durch die Ernährung beeinflusst werden. Andersrum können sich die Erkrankungen auch auf das Ernährungsverhalten der Patienten auswirken. Wissenschaftler aus den Niederlanden interessierten sich dafür, ob sich die Ernährungsgewohnheiten von Patienten mit einer chronischen Darmentzündung von denen von der Allgemeinbevölkerung unterscheiden. Außerdem wollen sie herausfinden, ob die Ernährung das Risiko für einen Krankheitsschub beeinflussen kann.

Wissenschaftler befragten Patienten mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa nach ihren Essgewohnheiten

Die Wissenschaftler befragten 165 Patienten, die schon seit vielen Jahren (im Mittel 19 Jahre) an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa litten, spezielle Fragebögen zu ihrem Essverhalten auszufüllen. Als Vergleichsgruppe dienten 1469 Personen aus den Niederlanden, die nicht an einer der beiden chronischen Darmentzündungen litten, jedoch ebenfalls die Fragebögen zum Ernährungsverhalten ausfüllten. Die Wissenschaftler verglichen die Ernährungsgewohnheiten der Patienten und der gesunden Kontrollpersonen miteinander und wollten herausfinden, ob bestimmte Nahrungsmittel bei Patienten, die sich in einer Ruhephase befinden, einen Krankheitsschub fördern.

Besonderheiten des Ernährungsverhaltens von Patienten mit einer chronischen Darmentzündung

Bei der Auswertung der Fragebögen stellten die Wissenschaftler fest, dass Patienten mit einer chronischen Darmentzündung mehr tierische Proteine (3,5 g pro Tag mehr) und mehr Kohlenhydrate (10,1 g pro Tag mehr) zu sich nahmen als die Kontrollpersonen. Auf der anderen Seite aßen die Patienten mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa weniger ungesättigte Fettsäuren (3,53 g pro Tag weniger) und Ballaststoffe (2,19 g pro Tag weniger) und tranken weniger Alkohol (0,84 g pro Tag weniger) als die Personen der Kontrollgruppe. Das konnte dadurch erklärt werden, dass die Patienten mit einer chronischen Darmentzündung mehr kohlenstoffhaltige Getränke

tranken, mehr Fleisch und weniger Obst, Gemüse und Milchprodukte (mit Ausnahme von Käse) aßen.

Lebensmittel, die einen Krankheitsschub förderten

Die Wissenschaftler untersuchten des Weiteren, welche Lebensmittel mit einem erhöhten Risiko für einen Krankheitsschub einhergingen. 135 der 165 Patienten befanden sich zu Beginn der Studie in einer Ruhephase der Erkrankung. Während einer mittleren Beobachtungsdauer von 29 Monaten, erlitten 41 der 135 Patienten (30 %) einen Krankheitsschub. Nachdem die Daten der Patienten und Kontrollpersonen so angepasst wurden, dass sie im Alter, der Geschlechterverteilung und Energiezufuhr übereinstimmten, stellte sich heraus, dass der Fettkonsum allgemein und speziell gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren mit einem geringeren Rückfallrisiko verbunden waren. Andererseits schienen Ballaststoffe das Risiko für einen Krankheitsrückfall zu erhöhen. Auch Kohlenhydrate schienen das Rückfallrisiko zu erhöhen. Dies war jedoch nur ein Trend. Mithilfe von statistischen Analysen konnte nicht ausgeschlossen werden, dass es sich hierbei um einen Zufall handelte. Weitere Forschung ist somit nötig, um diesen Sachverhalt zu klären.

Die Ernährungsgewohnheiten von Patienten mit einer chronischen Darmentzündung unterschieden sich somit von denen der Kontrollpersonen dadurch, dass sie mehr tierische Proteine, mehr Kohlenhydrate, weniger ungesättigte Fettsäuren, weniger Ballaststoffe und weniger Alkohol zu sich nahmen. Außerdem machte es den Anschein, dass manche Nährstoffe bei dem Krankheitsverlauf eine Rolle spielen könnten. Zu diesen Nährstoffen zählten gesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Es muss jedoch erwähnt werden, dass bei diesem Teil der Studie nur wenige Personen (135 Patienten) einbezogen wurden. Weitere Studien sind somit nötig, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Referenzen:

Opstelten JL, de Vries JHM, Wools A, Siersema PD, Oldenburg B, Witteman BJM. Dietary intake of patients with inflammatory bowel disease: A comparison with individuals from a general population and associations with relapse. Clin Nutr. 2018 Jul 6. pii: S0261-5614(18)31203-2. doi: 10.1016/j.clnu.2018.06.983. [Epub ahead of print]