

Gesunde Ernährung in früher Kindheit schützt vor entzündlichen Darmerkrankungen

Datum: 22.04.2024

Original Titel:

Early-life diet and risk of inflammatory bowel disease: a pooled study in two Scandinavian birth cohorts

Kurz & fundiert

- Weltweite Zunahme von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED)
- Beeinflusst Ernährung in der frühen Kindheit CED-Risiko?
- Schwedische Studie zur frühkindlichen Ernährung
- Zusammenfassende Analyse über 2 skandinavische Geburtskohorten
- Erfassung der Ernährungsmuster nach 1 und 3 Jahren
- Hochwertige Ernährung bei Einjährigen reduzierte CED-Risiko
- Mehr Fisch und Gemüse vorteilhaft
- Zusammenhang möglicherweise über Darmmikrobiom vermittelt

MedWiss - In einer skandinavischen Geburtskohorte war eine hohe Ernährungsqualität sowie der Verzehr von Fisch und Gemüse in der frühen Kindheit mit einem verringerten CED-Risiko verbunden.

Die Inzidenz von chronisch-entzündlichen Erkrankungen (CED) nimmt weltweit zu. Umweltfaktoren, wie z. B. die Ernährung, könnten diesen Anstieg zum Teil erklären. In der Vergangenheit haben Studien mit Erwachsenen bereits gezeigt, dass eine Ernährung mit viel Zucker, Fett und rotem Fleisch das Risiko für die Entwicklung einer CED erhöhen konnte. Im Gegensatz dazu sind ein hoher Verzehr von Obst, Gemüse und Fisch sowie eine hohe Ernährungsqualität mit einem geringeren CED-Risiko assoziiert. Obwohl die Ernährung im frühen Lebensalter für die Entwicklung des Darmmikrobioms und der Darmmuntoleranz von entscheidender Bedeutung ist, haben nur wenige Studien die Ernährung im Kindesalter im Hinblick auf das CED-Risiko untersucht.

Welche Rolle spielt die Ernährung in der frühen Kindheit für die Darmgesundheit?

Eine schwedische Studie hat nun untersucht, ob die Qualität der frühen Ernährung und die Häufigkeit der Aufnahme spezieller Nahrungsmittel mit einer späteren CED assoziiert ist. Für die prospektive Studie wurden Studienteilnehmer (Kleinkinder) aus der Kohortenstudie „All Babies in Southeast Sweden“ sowie einer norwegischen Mutter-Vater-Kind-Kohortenstudie rekrutiert. Die Ernährungsqualität wurde anhand eines Index für gesunde Ernährung und der Verzehrhäufigkeit von Lebensmittelgruppen nach 1 und 3 Jahren bewertet.

Zusammenfassende Analyse über 2 skandinavische Geburtskohorten

Während der Nachbeobachtungszeit von 1 304 433 Personenjahren wurden 81 280 Teilnehmer von der Geburt bis zur Kindheit und Jugend beobachtet. Bei 307 der Teilnehmer wurde eine CED diagnostiziert. Verglichen mit einer niedrigen Ernährungsqualität waren sowohl mittlere als auch hohe Ernährungsqualität im Alter von einem Jahr mit einem verringerten CED-Risiko verbunden.

CED-Risiko im Vergleich zu niedriger Ernährungsqualität:

- Mittlere Ernährungsqualität: Hazard Ratio, HR: 0,75; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,58 - 0,98
- Hohe Ernährungsqualität: HR: 0,75; 95 % KI: 0,56 - 1,00

Verringertes CED-Risiko bei hochwertiger Ernährung nach einem Jahr

Die Analyse zeigte, dass einjährige Kinder, die häufiger Fisch aßen, ein geringeres Risiko für CED und speziell für Colitis ulcerosa hatten.

Hoher versus niedriger Fischverzehr:

- CED: HR: 0,70; 95 % KI: 0,49 - 1,00
- Colitis ulcerosa: HR: 0,46; 95 % KI 0,21 - 0,99

Ebenso war häufigeres Gemüseessen nach einem Jahr mit einer Verringerung des CED-Risikos assoziiert. Im Gegensatz dazu war der Konsum von zuckergesüßten Getränken mit einem erhöhten CED-Risiko verbunden. Die Ernährungsqualität nach 3 Jahren hatte keinen Einfluss auf das Risiko, an CED zu erkranken.

Ernährung in der frühen Kindheit beeinflusst CED-Risiko

In der zusammenfassenden Analyse über zwei skandinavische Geburtskohorten hatten somit Kinder im Alter von einem Jahr mit einer hochwertigen Ernährung ein geringeres Risiko für eine CED in einem späteren Lebensalter. Dies traf insbesondere auf Kinder mit einem hohen Verzehr von Fisch und Gemüse zu. Im Gegensatz dazu war der Konsum von zuckergesüßten Getränken in jungen Jahren mit einem erhöhten CED-Risiko verbunden. Laut der Studienautoren stimmen die neuen Erkenntnisse mit der Hypothese überein, dass die Ernährung in der frühen Kindheit das Risiko für die Entwicklung von CED beeinflussen kann. Dieser Zusammenhang wird möglicherweise durch Veränderungen des Darmmikrobioms vermittelt.

Referenzen:

Guo A, Ludvigsson J, Brantsæter AL, Klingberg S, Östensson M, Størdal K, Mårild K. Early-life diet and risk of inflammatory bowel disease: a pooled study in two Scandinavian birth cohorts. *Gut*. 2024 Mar 7;73(4):590-600. doi: 10.1136/gutjnl-2023-330971. PMID: 38290832; PMCID: PMC10958293.