

Gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf Asthma aus

Datum: 16.01.2023

Original Titel:

Associations between dietary scores with asthma symptoms and asthma control in adults.

MedWiss - Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Asthma ist noch nicht gut verstanden. Französische Wissenschaftler konnten aber zeigen, dass eine gesündere Ernährung für weniger Asthmasymptome und eine bessere Asthmakontrolle sorgt.

Ernährung kann großen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Wie genau sich die Ernährung auf Asthma auswirkt, ist bisher aber noch nicht verstanden. Aber das eine gesunde und ausgewogene Ernährung auch bei Asthma positive Effekte haben könnte, ist möglich. Eine aktuelle Studie, über die wir kürzlich berichteten, legte zum Beispiel nahe, dass bestimmte Inhaltsstoffe pflanzlicher Kost bei Lungenkrankheiten förderlich wirken.

Studie untersuchte Asthmabeschwerden und Ernährungsverhalten

Wissenschaftler aus Frankreich haben sich daher den Zusammenhang zwischen Ernährung und Asthma einmal genauer angesehen. Sie befragten dazu fast 34 800 Studienteilnehmer im Detail zu auftretenden Asthmasymptomen und ihrer Asthmakontrolle. Zur Bewertung der Ernährung der Teilnehmer zogen die Wissenschaftler drei Bewertungssysteme heran.

Umso besser die Ernährung war, desto weniger Asthmasymptome traten auf

Von allen Teilnehmern berichtete knapp ein Viertel von mindestens einem Asthmasymptom. Etwas mehr als 2600 Teilnehmer hatten ein diagnostiziertes Asthma. Die Wissenschaftler sahen in der statistischen Auswertung einen Zusammenhang zwischen einer gesünderen Ernährung und weniger Asthmasymptomen. Für die Teilnehmer mit Asthma deutete viel darauf hin, dass eine gesunde Ernährung im Zusammenhang mit einer besseren Asthmakontrolle stand.

Eine gesunde Ernährung kann also laut den Studienergebnissen der französischen Wissenschaftler dazu beitragen weniger Asthmasymptome zu haben und die Asthmakontrolle zu verbessern.

Referenzen:

Andrianasolo RM, Kesse-Guyot E, Adjibade M, Hercberg S, Galan P, Varraso R. Associations between dietary scores with asthma symptoms and asthma control in adults. Eur Respir J. 2018 Jul 11;52(1). pii: 1702572. doi: 10.1183/13993003.02572-2017. Print 2018 Jul.