

Gesundes Essen schützt die Lunge

Datum: 10.01.2022

Original Titel:

Relationship between dietary patterns and COPD: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler führten eine Meta-Analyse mit acht Beobachtungsstudien durch
- Eine gesunde Ernährung ging mit einem geringeren COPD-Risiko einher

MedWiss - Personen, die sich gesund ernährten, erkrankten seltener an COPD. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler, indem sie die Ergebnisse von acht Studien zusammenfassend analysierten.

Es haben sich bereits einige Studien mit dem Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Erkrankung an einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) beschäftigt. Die Ergebnisse waren jedoch widersprüchlich. Um mehr Licht ins Dunkel zu bringen, führten Wissenschaftler aus Kanada und England eine Meta-Analyse mit acht Beobachtungsstudien, die zwischen Januar 1980 und November 2019 veröffentlicht wurden, durch. Ziel war es, herauszufinden, ob eine ungesunde Ernährung das COPD-Risiko erhöht bzw. ob eine gesunde Ernährung vor COPD schützt.

Seltener COPD bei gesunder Ernährung

Bei der Analyse kristallisierte sich heraus, dass eine gesunde Ernährungsweise mit einem geringeren Risiko für COPD einherging (OR: 0,88; 95 % CI: 0,82-0,94). Zu einer gesunden Ernährung zählten der Verzehr von viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Milchprodukten, Meeresfrüchten und pflanzlichen Proteinen und Fettsäuren und wenig raffinierten Körnern, Natrium und leeren Kalorien. Anders herum schien sich ein ungesundes Essverhalten mit einem erhöhten COPD-Risiko zusammenzuhängen (OR: 1,22; 95 % CI: 0,84-1,76). In diesem Fall war das Ergebnis jedoch nicht statistisch signifikant.

Personen, die sich gesund ernährten, schienen somit seltener an COPD zu erkranken. Die Autoren der Studie weisen jedoch darauf hin, dass noch weitere Forschung nötig ist, um diese Ergebnisse zu bestätigen und den Zusammenhang zwischen der Ernährung und COPD abschließend beurteilen zu können.

Referenzen:

Parvizian MK, Dhaliwal M, Li J, Satia I, Kurmi OP. Relationship between dietary patterns and COPD: a systematic review and meta-analysis. ERJ Open Res. 2020 May 11;6(2). pii: 00168-2019. doi: 10.1183/23120541.00168-2019. eCollection 2020 Apr.