

Hoher Fleischkonsum als möglicher Risikofaktor für Krankheitsschübe bei Colitis ulcerosa

Datum: 13.02.2026

Original Titel:

Associations between demographic, clinical and dietary factors and flares in inflammatory bowel disease: the PRognostic effect of Environmental factors in Crohn's and Colitis (PREdiCCt) prospective cohort study

Kurz & fundiert

- Ernährung als möglicher Einflussfaktor auf Krankheitsschübe bei entzündlichen Darmerkrankungen?
- Multizentrische Kohortenstudie PREdiCCt mit 2 629 Teilnehmern aus 47 UK-Zentren
- Erfassung von subjektiven und objektiven Krankheitsschüben
- Hoher fäkaler Calprotectin-Ausgangswert stark mit zukünftigen Schüben assoziiert
- Hoher Fleischkonsum erhöht Schubrisiko bei Colitis ulcerosa
- Ultrahochverarbeitete Lebensmittel, Ballaststoffe und mehrfach ungesättigte Fettsäuren zeigen keine konsistenten Effekte auf das Schubrisiko

MedWiss - Die Ergebnisse der PREdiCCt-Studie konnten zeigen, dass ein hoher Fleischkonsum bei Menschen mit Colitis ulcerosa mit einem erhöhten Risiko für objektive Krankheitsschübe verbunden ist.

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) sind durch wiederkehrende Krankheitsschübe gekennzeichnet. Trotz intensiver Forschung ist bislang nur begrenzt belegt, ob die Ernährung das Risiko für Krankheitsschübe beeinflussen kann, insbesondere bei Menschen in klinischer oder selbst berichteter Remission. Im Rahmen der PREdiCCt-Studie sollten demografische, klinische und ernährungsbezogene Faktoren identifiziert werden, die mit dem Auftreten von Krankheitsschüben bei Menschen mit CED in selbst berichteter Remission assoziiert sind.

Schubrisiko bei MS: Bedeutung von Entzündungswerte und hohem Fleischkonsum?

Bei der Studie handelte sich um eine multizentrische, prospektive Kohortenstudie, die in 47 Zentren im Vereinigten Königreich durchgeführt wurde. Eingeschlossen wurden Menschen mit Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder nicht klassifizierbarer CED, die sich zu Studienbeginn in selbst berichteter Remission befanden. Die Ernährungsgewohnheiten zu Studienbeginn wurden mithilfe eines validierten Fragebogens zur Erfassung von langfristigen Ernährungsmustern (Food-Frequency-Questionnaires) erfasst. Der primäre Endpunkt war die Zeit bis zum Auftreten eines patientenberichteten Krankheitsschubs sowie eines objektiven Krankheitsschubs, definiert durch klinische Aktivität in Kombination mit einem C-reaktiven Protein >5 mg/L und/oder einem fäkalen

Calprotectin-Wert >250 µg/g mit anschließender Therapieeskalation.

Multizentrische, prospektive Kohortenstudie aus dem Vereinigten Königreich

Zwischen November 2016 und März 2020 wurden 2 629 Studienteilnehmer eingeschlossen, davon 1 370 mit Morbus Crohn und 1 259 mit Colitis ulcerosa oder nicht klassifizierbarer CED. Die mediane Nachbeobachtungszeit betrug 4,1 Jahre (Interquartilsabstand 3,0 - 5,0). Ein erhöhter fäkaler Calprotectin-Ausgangswert (FC) war stark mit dem Risiko für patientenberichtete Krankheitsschübe assoziiert (FC ≥ 250 µg/g; Hazard Ratio, HR: 2,22; FC 50 - 250 µg/g; HR: 1,52; Referenz < 50 µg/g) und objektiven Krankheitsschüben (FC ≥ 250 µg/g; HR: 3,25; FC 50 - 250 µg/g; HR: 1,98) assoziiert.

Bei Menschen mit Colitis ulcerosa war ein höherer Gesamtfleischkonsum signifikant mit einem erhöhten Risiko für objektive Krankheitsschübe verbunden (höchstes versus niedrigstes Quartil: HR: 1,95; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,07 - 3,56). Für ultrahochverarbeitete Lebensmittel, Ballaststoffe oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren zeigten sich keine konsistenten Zusammenhänge mit dem Risiko für Krankheitsschübe. Alle signifikanten Zusammenhänge mit der Ernährung wurden bei Colitis ulcerosa, nicht aber bei Morbus Crohn beobachtet.

Ernährung relevanter Faktor bei Colitis Ulcerosa

Die Ergebnisse der PREdiCCt-Studie legen nahe, dass ein hoher regelmäßiger Fleischkonsum mit einem erhöhten Risiko für objektiv bestätigte Krankheitsschübe bei Menschen mit Colitis ulcerosa assoziiert ist. Deshalb könnte es sinnvoll sein, gemeinsam mit Ärztinnen oder Ärzten über die individuelle Ernährung zu sprechen und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen.

Referenzen:

Constantine-Cooke N, Gros B, Plevris N, Williams LJ, Jones GR, Kyle J, Kennedy NA, Velasco-Pardo V, Rudge A, Alexander D, Anderson CA, Brusco de Freitas M, Derr LM, Derikx LA, Gilchrist S, Henderson P, Horgan GW, Irving P, Lamb CA, Jostins-Dean L, Lindsay JO, MacDonald J, Mowat C, Murray C, Parkes M, Siakavellas SI, Vallejos CA, Gaya DR, Rhodes JM, Johnstone AM, Weir CJ, Lees CW; PREdiCCt study group. Associations between demographic, clinical and dietary factors and flares in inflammatory bowel disease: the PRognostic effect of Environmental factors in Crohn's and Colitis (PREdiCCt) prospective cohort study. Gut. 2026 Jan 19;gutjnl-2025-337846. doi: 10.1136/gutjnl-2025-337846. Epub ahead of print. PMID: 41554630.