

Intervallfasten bei Psoriasis-Arthritis

Datum: 08.03.2021

Original Titel:

The Impact of Intermittent Fasting (Ramadan Fasting) on Psoriatic Arthritis Disease Activity, Enthesitis, and Dactylitis: A Multicentre Study

MedWiss - Das Intervallfasten hatte positive Auswirkungen auf die Psoriasis-Arthritis. Dabei konnte ein Gewichtsverlust als Ursache für die Verbesserungen ausgeschlossen werden. Intervallfasten reduzierte Entzündungen, Symptome und Krankheitsaktivität.

Das Intervallfasten oder intermittierende Fasten ist eine Ernährungsform, bei der zwischen Phasen der Nahrungsaufnahme und des Fastens gewechselt wird. Durch die langen Fastenintervalle soll die Fettverbrennung angeregt werden und Gewicht reduziert werden. Studien zeigten positive Effekte des Intervallfastens bei Psoriasis.

Wissenschaftler aus Italien, Israel, den USA und Großbritannien untersuchten jetzt, ob das Intervallfasten auch positiv auf die Psoriasis-Arthritis wirkt. Dazu untersuchten sie Patienten, die während des muslimischen Fastenmonats Ramadan von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang fasteten und nur während den Abend- oder Nachtstunden Nahrung aufnahmen.

Die kleine Studie untersuchte den Effekt von einmonatigem Intervallfasten

Die Studie umschloss 37 Patienten mit einem durchschnittlichen Alter von 43 Jahren. 12 der Patienten hatten periphere Arthritis, bei der hauptsächlich die Gelenke betroffen sind und 13 Patienten hatten eine axiale Arthritis mit Beteiligung der Wirbelsäule. 24 der Patienten litten an Enthesitis, Entzündungen der Sehnenansätze und 13 Patienten an Daktylitis, Entzündungen der Finger oder Zehen. 3 der Patienten wurden mit Methotrexat, 28 mit TNF-Hemmern und 6 mit Interleukin-Hemmern behandelt.

Intervallfasten könnte Entzündungen reduzieren

Die Patienten fasteten einen Monat lang für 17 Stunden am Tag. Nach dem Monat verringerte sich die Konzentration des C-reaktiven Proteins, das ein Anzeichen für Entzündungen ist. Auch die Bewertung der Krankheitsaktivität konnte verbessert werden, die Krankheitsaktivität verringerte sich. Auch die betroffenen Hautstellen sowie Daktylitis und Enthesitis besserten sich.

Das Intervallfasten hatte positive Auswirkungen auf die Psoriasis-Arthritis. Dabei konnte ein Gewichtsverlust als Ursache für die Verbesserungen ausgeschlossen werden. Intervallfasten reduzierte Entzündungen, Symptome und Krankheitsaktivität.

Referenzen:

Adawi M, Damiani G, Bragazzi N, et al. The Impact of Intermittent Fasting (Ramadan Fasting) on Psoriatic Arthritis Disease Activity, Enthesitis, and Dactylitis: A Multicentre Study. *Nutrients*. 2019;11(3):601. doi:10.3390/nu11030601