

Kardioprotektive Ernährung reduziert Risiko für entzündliche Darmerkrankungen

Datum: 19.10.2022

Original Titel:

Greater Adherence to Cardioprotective Diet Can Reduce Inflammatory Bowel Disease Risk: A Longitudinal Cohort Study

Kurz & fundiert

- Kardioprotektive (herzgesunde) Ernährung hat Einfluss auf viele chronische Krankheiten
- Kann eine kardioprotektive Ernährung das CED-Risiko senken?
- Kohortenstudie mit 2 717 CED-Patienten

MedWiss - Aktuelle Kohortenstudie zeigt einen Zusammenhang zwischen herzgesunder Ernährung und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

Die kardioprotektive Ernährung hat einen Einfluss auf die kardiometabolische Gesundheit und besteht aus Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkorn, Fisch, Getreide, Fleisch, Wein, Tee und Curry usw. Es wurde bereits berichtet, dass chronische Erkrankungen wie z. B. die koronare Herzkrankheit, Diabetes und Demenzerkrankungen von der kardioprotektiven Ernährung profitieren. Chinesische Wissenschaftler haben nun den Zusammenhang zwischen der kardioprotektiven Ernährung und dem Risiko einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) näher beleuchtet.

Kardioprotektive Ernährung wurde mittels validierter Fragebögen ermittelt

Der Score für eine herzgesunde Ernährung wurde basierend auf dem Verzehr von sieben gängigen Lebensmittelgruppen errechnet. Hierzu wurden validierte Fragebogendaten zur Häufigkeit von Lebensmitteln in der UK Biobank verwendet. CED-Ereignisse wurden anhand von Daten aus der Primärversorgung, stationären Patientendaten und dem Sterberegister ermittelt. Cox-Proportional-Hazard-Modelle wurden verwendet, um die Hazard Ratios (HR) und 95 % Konfidenzintervalle (KI) für Assoziationen zwischen dem kardioprotektiven Ernährungs-Score und dem CED-Risiko abzuschätzen.

Vergleich von niedrigem und hohem kardioprotektiven Diät-Score

Während einer durchschnittlichen Nachbeobachtungszeit von 12,1 Jahren dokumentierten die Studienautoren 2 717 Fälle von CED, darunter 851 Fälle von Morbus Crohn und 1 866 Fälle von Colitis ulcerosa. Im Vergleich zu Teilnehmern mit einem kardioprotektiven Diät-Score von 0 - 1 konnte bei Teilnehmern mit einem kardioprotektiven Diät-Score von 3 (HR: 0,85; 95 % KI: 0,73 - 0,99), 4 (HR: 0,84; 95 % KI: 0,72 - 0,98) und 5 - 7 (HR: 0,77; 95 % KI: 0,66 - 0,89) ein verringertes CED-Risiko beobachtet werden (p-Trend < 0,001).

Kardioprotektive Ernährung senkt CED-Risiko

Laut der Wissenschaftler war eine stärkere Einhaltung der kardioprotektiven Diät mit einem geringeren CED-Risiko assoziiert. Die kardioprotektive Ernährung kann folglich auch zur Prävention von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen einen Beitrag leisten.

10 Regeln einer herzgesunden Ernährung (Circulation. 2021 Dec 7;144(23):e472-e487)

- (1) Energieaufnahme und -verbrauch anpassen, um ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten
- (2) Viel und abwechslungsreiches Obst und Gemüse essen
- (3) Vollkornprodukte bevorzugen
- (4) Gesunde Proteinquellen verzehren (hauptsächlich Pflanzen; regelmäßiger Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten; fettarme oder fettfreie Milchprodukte; und wenn Fleisch oder Geflügel gewünscht wird, wählen Sie magere Teilstücke und unverarbeitete Formen)
- (5) Flüssige Pflanzenöle anstelle von tropischen Ölen und teilweise gehärteten Fetten verwenden
- (6) Auswahl von minimal verarbeiteten Lebensmitteln anstelle von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln
- (7) Minimierung der Aufnahme von Getränken und Lebensmitteln mit Zuckerzusatz; Lebensmittel mit wenig oder keinem Salz auswählen/zubereiten
- (9) Möglichst keinen Alkohol trinken oder Alkohol-Konsum einschränken
- (10) Einhaltung der Ernährungsvorschriften, unabhängig davon, wo Lebensmittel zubereitet oder konsumiert werden

Referenzen:

Fu, T., Ye, S., Sun, Y., Dan, L., Wang, X., & Chen, J. (2022). Greater Adherence to Cardioprotective Diet Can Reduce Inflammatory Bowel Disease Risk: A Longitudinal Cohort Study. *Nutrients*, 14(19), 4058. <https://doi.org/10.3390/nu14194058>