

Low-FODMAP-Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Datum: 10.11.2025

Original Titel:

Effects of a Low FODMAP Diet in Inflammatory Bowel Disease and Patient Experiences: A Mixed Methods Systematic Literature Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Wirkung der Low-FODMAP-Ernährung auf chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)?
- Analyse von 5 randomisiert-kontrollierten Studien (n = 224) und 2 qualitativen Studien (n = 30)
- Erfahrungen von Patienten bei der Umsetzung der Low-FODMAP-Ernährung
- Kein Einfluss auf Krankheitsaktivität und Entzündungsmarker bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- Verbesserung funktioneller Symptome und Lebensqualität durch Low-FODMAP-Ernährung
- Studienteilnehmer empfanden die Umsetzung der Ernährungsintervention als belastend
- Professionelle Unterstützung durch Ernährungsfachkräfte wurde als hilfreich bewertet
- Low-FODMAP-Ernährung kann zur Linderung funktioneller Beschwerden erwogen werden, jedoch nicht als Therapie für CED

MedWiss – Eine Low-FODMAP-Ernährung kann bei Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen funktionelle Magen-Darm-Beschwerden lindern und die Lebensqualität verbessern. Die Krankheitsaktivität sowie Entzündungsmarker wurden durch die Low-FODMAP-Ernährung nicht beeinflusst, zeigte eine Metaanalyse.

Die Low FODMAP-Diät ist eine spezielle Ernährungsform, die darauf abzielt, Symptome des Reizdarmsyndroms zu lindern, indem fermentierbare Kohlenhydrate reduziert werden. FODMAP steht für fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole. Diese sind bestimmte Arten von Kohlenhydraten, die im Dünndarm schwer verdaulich sind und im Dickdarm fermentiert werden, was zu Symptomen wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führen kann. Eine Low-FODMAP-Diät kann Symptome des Reizdarmsyndroms reduzieren, ihre Wirkung auf chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) ist jedoch weniger gut belegt.

Reduktion fermentierbarer Kohlenhydrate mit Low FODMAP: Relevant bei CED?

Eine systematische Übersichtsarbeit aus Australien hatte sich zum Ziel gesetzt, die Wirkung einer Low-FODMAP-Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zu untersuchen und die Erfahrungen von Menschen bei der Umsetzung dieser Ernährungsform zu evaluieren.

Hierfür wurden die Datenbanken Medline, Embase, CINAHL und CENTRAL systematisch nach geeigneten Studien durchsucht. Eingeschlossen wurden randomisierte, kontrollierte Studien, die eine Low-FODMAP-Ernährung bei CED im Hinblick auf Krankheitsaktivität, Entzündungsmarker, Magen-Darm-Symptome und Lebensqualität untersuchten, sowie qualitative Studien, die Erfahrungen von Menschen mit einer Low-FODMAP-Ernährung bei CED oder Reizdarmsyndrom zu berichteten.

Systematischer Review und Metaanalyse von randomisierten, kontrollierten Studien

Es wurden 5 randomisiert-kontrollierte Studien (n = 224) und 2 qualitative Studien (n = 30 Reizdarm-Patienten, keine Studien zu CED) eingeschlossen. Im Vergleich zu Kontrollgruppen zeigte sich kein Effekt der Low-FODMAP-Ernährung auf die Krankheitsaktivität (Morbus Crohn: Mittelwertdifferenz, MD: -0,33; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,77 - 0,11; Colitis ulcerosa: MD: -0,31; 95 % KI: -0,78 - 0,15) oder das fäkale Calprotectin (MD: -0,20; 95 % KI: -0,49 - 0,09). Es konnten jedoch eine geringere Ausprägung globaler CED-Symptome (MD: -0,56; 95 % KI: -0,90 - -0,23) sowie eine höhere Lebensqualitätswert (MD: 0,43; 95 % KI: 0,05 - 0,81) am Ende der Intervention festgestellt werden.

Patientenerfahrungen ausschließlich aus dem Bereich des Reizdarmsyndroms

Menschen mit Reizdarmsyndrom beschrieben die Umsetzung der Ernährung als belastend, berichteten über unzureichende professionelle Unterstützung und Schwierigkeiten bei der Interpretation der Informationen. Essenspläne und Rezepte von Ernährungsfachkräften wurden als hilfreich empfunden.

Linderung funktioneller Symptome, keine Wirkung auf CED-Aktivität

Eine Low-FODMAP-Ernährung beeinflusst demnach weder die Krankheitsaktivität noch Entzündungsmarker bei CED. Allerdings verbesserten sich funktionelle Magen-Darm-Symptome im Vergleich zu Kontrollgruppen. Laut der Autoren kann die Ernährungsintervention zur Symptomlinderung erwogen werden, sie eignet sich jedoch nicht als CED-Therapie. Es gibt nur wenige Studien zu den Erfahrungen mit der Umsetzung dieser Ernährungsform und diese stammen ausschließlich aus dem Bereich des Reizdarmsyndroms. Künftige Forschung sollte deshalb die Erfahrungen von Menschen mit CED bei der Umsetzung einer Low-FODMAP-Ernährung gezielt untersuchen.

Referenzen:

Ville A, McRae R, Nomchong J, Reidlinger DP, Davidson AR, Staudacher HM, Albarqouni L. Effects of a Low FODMAP Diet in Inflammatory Bowel Disease and Patient Experiences: A Mixed Methods Systematic Literature Review and Meta-Analysis. J Hum Nutr Diet. 2025 Aug;38(4):e70106. doi: 10.1111/jhn.70106. PMID: 40765115; PMCID: PMC12326053.