

Mediterrane Ernährung als ergänzende Therapie bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Datum: 03.08.2026

Original Titel:

Mediterranean diet in treatment of inflammatory bowel disease: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Mediterrane Ernährung: Ergänzende Behandlungsstrategie bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED)?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 8 Studien
- 7 Studien mit 223 Studienteilnehmern zur Häufigkeit einer Remission
- Klinische Remission mit mediterraner Ernährung bei etwa 62 % der Studienteilnehmer
- Wirkung der mediterranen Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa ähnlich
- Kein eindeutiger Vorteil von mediterraner Ernährung im Vergleich zu anderen Ernährungsformen

MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse konnte zeigen, dass die mediterrane Ernährung in Kombination mit der Standardtherapie bei etwa 62 % der Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zu einer klinischen Remission führen kann. Die Wirksamkeit war bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa vergleichbar. Ein klarer Vorteil gegenüber anderen Ernährungsformen konnte jedoch bislang nicht nachgewiesen werden.

Die mediterrane Ernährung gilt als Ernährungskonzept mit positiven Auswirkungen auf verschiedene Erkrankungen. Das Ziel einer systematischen Übersichtsarbeit war die Untersuchung ihrer Rolle in der Behandlung chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen (CED).

Welchen Beitrag kann mediterrane Ernährung zur CED leisten?

Der systematische Review identifizierte Studien zur mediterranen Ernährung bei der Behandlung von CED in den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase und Scopus mit Veröffentlichung bis 10. Februar 2025. Analysiert wurden Daten zur klinischen Antwort, klinischen Remission sowie zu endoskopischen und histologischen Behandlungsergebnissen. Zusätzlich wurden Raten für klinisches Ansprechen und klinische Remission berechnet.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 8 Studien

Insgesamt wurden 8 Studien in die Metaanalyse eingeschlossen. 7 Studien mit 223

Studienteilnehmern lieferten Informationen zur Induktion einer klinischen Remission. Die klinische Remissionsrate mit mediterraner Ernährung betrug 0,62 (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,39 – 0,80; $I^2 = 78,6$ %). Eine Subgruppenanalyse ergab vergleichbare Remissionsraten bei Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Für Morbus Crohn lag die Remissionsrate bei 0,67 (95 % KI: 0,38 – 0,87), für Colitis ulcerosa bei 0,56 (95 % KI: 0,24 – 0,84). Der Unterschied zwischen beiden Erkrankungen war nicht statistisch signifikant ($p = 0,7531$).

Im Vergleich zu den verschiedenen in den Studien eingesetzten Ernährungsformen, darunter die übliche Ernährung und andere Ernährungsempfehlungen, zeigte die mediterrane Ernährung keinen signifikanten Vorteil bei der Induktion einer klinischen Remission (Odds Ratio, OR: 0,98; 95 % KI: 0,74 – 1,30; $I^2 = 42,9$). Keine der eingeschlossenen Studien berichtete Ergebnisse zum endoskopischen oder histologischen Therapieansprechen.

Kombination aus mediterraner Ernährung und Standardtherapie: Remission bei 62 %

Die vorliegenden Daten deuten darauf hin, dass die mediterrane Ernährung in Kombination mit einer standardisierten medikamentösen Therapie bei Menschen mit CED mit einer klinischen Remissionsrate von etwa 62 % assoziiert ist. Dabei zeigte sich eine vergleichbare Wirksamkeit bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Die Aussagekraft der bisherigen Evidenz wird allerdings durch die hohe Heterogenität der Studien, unterschiedliche Definitionen von Krankheitsaktivität und Behandlungserfolg sowie die gleichzeitige Anwendung verschiedener medikamentöser Therapien eingeschränkt. Weitere hochwertige randomisierte Studien sind erforderlich, um den Einfluss der mediterranen Ernährung auf objektive Krankheitsmarker und langfristige klinische Ergebnisse bei CED zu ermitteln.

Referenzen:

Singh A, Rana U, Chandnani S, Singh A, Yadav DP, Narang H, Josy K, Ghosh TS, Chatterjee A, Kedia S, Phillip M, Sood A, Ahuja V, Sharma V. Mediterranean diet in treatment of inflammatory bowel disease: A systematic review and meta-analysis. Indian J Gastroenterol. 2026 Jun;45(3):441-451. doi: 10.1007/s12664-026-01966-w. Epub 2026 Mar 9. PMID: 41803562.