

Mediterrane Ernährung hilfreich bei Colitis Ulcerosa

Datum: 10.06.2024

Original Titel:

Effects of Mediterranean Diet, Curcumin, and Resveratrol on Mild-to-Moderate Active Ulcerative Colitis: A Multicenter Randomized Clinical Trial

Kurz & fundiert

- Einfluss der Ernährung auf Symptome bei Colitis Ulcerosa?
- Untersuchung zu Auswirkungen von mediterraner Diät, Curcumin und Resveratrol
- Multizentrische, randomisierte klinische Studie aus der Türkei
- Studienteilnehmer mit leichter bis mittelschwerer aktiver Colitis Ulcerosa
- Mediterrane Diät über einen Zeitraum von 8 Wochen
- Nahrungsergänzung mit Curcumin und Resveratrol
- Mediterrane Diät hilfreich, kein Zusatznutzen von Nahrungsergänzung

MedWiss - Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass die mediterrane Ernährung als unterstützende Therapie bei Colitis Ulcerosa eingesetzt werden kann. Eine zusätzliche Einnahme von Curcumin und Resveratrol brachte keinen Zusatznutzen.

Die mediterrane Diät (MD) ist durch einen hohen Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Gemüse und Obst sowie Olivenöl und einen geringen Verzehr von Milchprodukten, Süßigkeiten, Zucker und Fleischprodukten gekennzeichnet. Sie wirkt entzündungshemmend und kann deshalb für Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen Vorteile bringen. Die mediterrane Diät beschreibt ein bestimmtes Ernährungsmuster, es handelt sich nicht um eine klassische Diät zur Gewichtsreduktion. Eine aktuelle randomisierte, kontrollierte Studie hat nun die Auswirkungen der mediterranen Diät in Kombination mit Curcumin und Resveratrol auf die Krankheitsaktivität, die Entzündungsmarker im Serum und die Lebensqualität von Patienten mit leichter bis mittelschwerer aktiver Colitis Ulcerosa untersucht.

Vergleich von mediterraner Diät mit und ohne Nahrungsergänzungen bei CED

Die Studie wurde als prospektive, multizentrische, dreiarmlige, randomisierte, kontrollierte Studie konzipiert. Die Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt:

- Mediterrane Diät (MD)
- MD + Curcumin
- MD + Resveratrol

Alle Teilnehmer führten acht Wochen lang eine mediterrane Diät (MD) durch. Die MD+Curcumin-

Gruppe erhielt zusätzlich 1 600 mg Curcumin pro Tag, während die MD+Resveratrol-Gruppe acht Wochen lang 500 mg Resveratrol pro Tag erhielt. Anthropometrische Messungen (z. B. Körpergewicht), Truelove-Witts-Index, Short Form-36, Fragebogen zu entzündlichen Darmerkrankungen, Ernährungsfragebogen zur mediterranen Diät (MEDAS) und Labortests wurden zu Beginn und am Ende des Studienzeitraums durchgeführt.

Mediterrane Diät hilfreich, kein Zusatznutzen durch Curcumin und Resveratrol

Die Interventionen mediterrane Diät (MD), MD + Curcumin und MD + Resveratrol konnten die Krankheitsaktivität und Entzündung bei Menschen mit Colitis Ulcerosa reduzieren, zudem verbesserte sich die Lebensqualität von Menschen mit Colitis Ulcerosa ($p < 0,05$). Vergleiche zwischen den Gruppen ergaben keine signifikanten Unterschiede bei allen Parametern mit Ausnahme der Schmerzunterparameter des SF-36 und des MEDAS-Scores ($p < 0,05$).

Ernährung bei Colitis Ulcerosa wichtiger als Nahrungsergänzungen

Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass die mediterrane Diät eine wirksame und sichere Intervention ist, die in der klinischen Praxis bei Menschen mit Colitis Ulcerosa eingesetzt werden kann. Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse, dass eine Nahrungsergänzung mit Curcumin- und Resveratrol keinen zusätzlichen Effekt hatte.

Hinweis: Eine Ernährungsumstellung bei Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sollte immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Referenzen:

Erol Doğan Ö, Karaca Çelik KE, Baş M, Alan EH, Çağın YF. Effects of Mediterranean Diet, Curcumin, and Resveratrol on Mild-to-Moderate Active Ulcerative Colitis: A Multicenter Randomized Clinical Trial. *Nutrients*. 2024 May 16;16(10):1504. doi: 10.3390/nu16101504. PMID: 38794742; PMCID: PMC11123867.