

Mittelmeerdät könnte positiv auf Psoriasis-Arthritis wirken

Datum: 10.01.2023

Original Titel:

Mediterranean diet and Psoriatic Arthritis activity: a multicenter cross-sectional study

Kurz & fundiert

- Die Mittelmeerdät gilt als sehr gesund
- Patienten, die der Mittelmeerdät nur in geringem Umfang folgten, hatten eine höhere Krankheitsaktivität
- Auch Übergewicht hing mit einer höheren Krankheitsaktivität zusammen

MedWiss - Die Studie könnte andeuten, dass eine Mittelmeerdät positive Auswirkungen auf die Krankheitsaktivität bei Psoriasis-Arthritis haben könnte. Eine entzündungshemmende Ernährung könnte daher bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis einen Vorteil bringen.

Die Mittelmeerdät legt Wert auf Gemüse, Fisch und Olivenöl. Sie gilt als sehr gesund, entzündungshemmend und gut fürs Herz. Eine Studie aus Italien untersuchte jetzt, ob die Mittelmeerdät einen positiven Einfluss auf die Psoriasis-Arthritis hat.

Die Mittelmeerdät soll Entzündungen hemmen

Die Psoriasis-Arthritis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, die Auswirkungen auf den ganzen Körper hat. Eine entzündungshemmende Ernährungsweise könnte daher einen positiven Einfluss auf die Erkrankung haben und ist einer der Faktoren, den der Patient beeinflussen kann. Die Studie untersuchte, wie streng sich Patienten mit Psoriasis-Arthritis an die Mittelmeerdät halten und welchen Einfluss das auf ihre Krankheitsaktivität hat.

Über ein Viertel der Patienten litt am metabolischen Syndrom

Die Wissenschaftler werteten Daten von 211 Patienten aus. Diese waren im Durchschnitt 55 Jahre alt und waren seit 76 Monaten erkrankt. Sie identifizierten die Patienten mit einem metabolischen Syndrom. Das metabolische Syndrom beschreibt die Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck sowie schlechten Blutzucker- und Blutfettwerten. 27 % der Patienten litten am metabolischen Syndrom.

Die Mittelmeerdät wirkte positiv auf die Krankheitsaktivität

Durch Fragebögen bewerteten die Wissenschaftler wie stark die Patienten der Mittelmeerdät folgten. Der *Mediterranean Diet Score* bewertet, ob die Patienten wenig Fleisch und Milchprodukte,

aber viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Fisch und Olivenöl aßen. Die Punkte lagen durchschnittlich bei 7 (auf einer Skala von 0 bis 9, mit der 9 als besten Wert). 66 % der Patienten folgten der Mittelmeerdät in mittlerem Umfang, 16 % in geringem Umfang und 18 % in hohem Umfang. Dann bewerteten die Wissenschaftler die Krankheitsaktivität anhand des DAPSA (*Disease Activity Index for Psoriatic Arthritis*). Bei Patienten, die der Mittelmeerdät nur in geringem Umfang folgten, zeigte sich tendenziell eine höhere Krankheitsaktivität. Auch ein hoher BMI, also ein höheres Körpergewicht, und der Gesundheitszustand waren mit einer höheren Krankheitsaktivität verbunden.

Die Studie könnte andeuten, dass eine Mittelmeerdät positive Auswirkungen auf die Krankheitsaktivität bei Psoriasis-Arthritis haben könnte. Eine entzündungshemmende Ernährung könnte daher bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis einen Vorteil bringen.

Referenzen:

Caso F, Navarini L, Carubbi F, et al. Mediterranean diet and Psoriatic Arthritis activity: a multicenter cross-sectional study. *Rheumatol Int.* October 2019. doi:10.1007/s00296-019-04458-7