

Muskelverlust bei Darmerkrankungen verhindern

Datum: 28.09.2022

Original Titel:

Effects of nutritional supplement and resistance training for sarcopenia in patients with inflammatory bowel disease: A randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Bei Darmerkrankungen kann es zu einem Verlust von Muskulatur (Sarkopenie) kommen
- Kann Training und/oder die Einnahme von Proteinen Sarkopenie reduzieren?
- Als Nahrungsergänzung wurde Molkeprotein (Whey) verwendet
- Randomisierte, kontrollierte Studie aus China
- Vergleich von Krafttraining mit und ohne Nahrungsergänzung

MedWiss - Wissenschaftler aus China haben den Einfluss von Krafttraining und einer Nahrungsergänzung auf den Verlust von Muskulatur bei Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen untersucht.

Bei Darmerkrankungen kann es zu einem übermäßigen Abbau von Muskelmasse kommen (Sarkopenie). Eine Nahrungsergänzung mit Proteinen und Krafttraining werden als Bestandteil der Behandlung von Sarkopenie empfohlen. Bisher fehlen jedoch Studien, welche diese Interventionen bei Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und Sarkopenie evaluiert haben. Das Ziel einer aktuellen Studie aus China war es, die Auswirkungen von Nahrungsergänzung und Krafttraining zur Verbesserung der Muskelmasse bei Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zu bewerten. Hierzu wurden die größenangepasste, appendikuläre Skelettmuskelmasse (ASM/H2) und verschiedene medizinische Indizes bei Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen verwendet.

Vergleich von Krafttraining + Whey und Krafttraining + Placebo

In die randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie wurden im Zeitraum von September 2020 bis Juni 2021 45 Teilnehmer eingeschlossen. Die Studie wurde am Huadong-Krankenhaus der Fudan-Universität in Shanghai durchgeführt. Alle Teilnehmer absolvierten 3-mal pro Woche ein Widerstandstrainingsprogramm. Zudem erhielten die Probanden nach dem Zufallsprinzip entweder Molkenprotein oder ein Placebo (10 g/Tag). Die Interventionsphase dauerte 8 Wochen. Daten zur Muskelmasse (ASM/H2) sowie weitere medizinische Indizes wurden zu Studienbeginn sowie 4 und 8 Wochen nach der Intervention erhoben.

Nahrungsergänzung mit Molkeprotein verbesserte Sarkopenie

Es wurden 15 Teilnehmer der Gruppe Krafttraining und Molkeprotein (RT + Whey) zugeteilt, 13 Teilnehmer wurden der Gruppe Widerstandstraining und Placebo (RT + Placebo) zugeteilt. Der

ASM/H2 stieg in der RT + Whey-Gruppe nach 4 und 8 Wochen Intervention signifikant an. Der ASM/H2 der RT + Whey-Gruppe war signifikant höher als der ASM/H2 der RT + Placebo-Gruppe nach 4 und 8 Wochen Intervention ($F = 1,092$; $p = 0,035$). Beide Interventionen erhöhten signifikant das Albumin ($F = 7,214$; $p = 0,003$). Hämoglobin und Kreatinin stiegen in der RT + Whey-Gruppe signifikant an ($F = 3,592$; $p = 0,035$; $F = 3,922$; $p = 0,033$).

Kombination von Nahrungsergänzung und Krafttraining besonders effektiv

Die Studienautoren kamen zu dem Fazit, dass Krafttraining zur Verbesserung der Sarkopenie bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen beiträgt. Die Nahrungsergänzung mit Molkeprotein kann dabei die Effekte des Krafttrainings verbessern.

Referenzen:

Zhao, J., Huang, Y., & Yu, X. (2022). Effects of nutritional supplement and resistance training for sarcopenia in patients with inflammatory bowel disease: A randomized controlled trial. *Medicine*, 101(34), e30386.