

Pflanzenbasierte Ernährung schützt vor Coronavirusinfektion

Datum: 09.09.2024

Original Titel:

The role of plant-based dietary patterns in reducing COVID-19 risk and/or severity in adults: A systematic review and meta-analysis of observational studies

Kurz & fundiert

- Einfluss der Ernährung auf COVID-19-Risiko und Schwere der Erkrankung?
- Systematischer Review und Metaanalyse aus den USA
- Beobachtungsstudien untersuchten pflanzenbasierte Ernährungsmuster
- Reduktion des Coronavirusinfektionsrisikos
- Weniger Krankenhausaufenthalte infolge von COVID-19

MedWiss - Die Ergebnisse eines systematischen Reviews mit Metaanalyse über 7 Studien liefern Hinweise darauf, dass Ernährungsmuster, welche reich an pflanzlichen Lebensmitteln sind, mit einem geringeren Risiko für eine Coronavirusinfektion und COVID-19-Komplikationen assoziiert sind.

Einzelne Studien konnten bereits zeigen, dass eine pflanzenbasierte Ernährung vor COVID-19 schützen und die Schwere einer Coronavirusinfektion verringern könnte. Eine systematische Recherche mit Metaanalyse aus den USA hat sich nun zum Ziel gesetzt, den Zusammenhang zwischen pflanzenbasierter Ernährung und dem Risiko für eine COVID-19-Infektion bei Erwachsenen zu analysieren.

Schützt pflanzenbasierte Ernährung bei Coronavirusinfektionen?

Der systematische Review ermittelte Beobachtungsstudien, welche bis zum 3. April 2023 veröffentlicht wurden, in den Datenbanken Pubmed, Embase, CINAHL und Web of Science.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 7 Studien

Die Autoren schlossen 7 Studien (1 Querschnittsstudie, 3 Fall-Kontroll-Studien und 3 prospektive Kohortenstudien) mit 649 315 Teilnehmern in die Analyse ein. Insgesamt gab es 8 512 Fälle von Coronavirus-Infektionen (6 Studien) und 206 Fälle von COVID-19-bedingten Krankenhausaufenthalten (4 Studien). Zusätzlich berichtete eine Studie über ein kombiniertes Hospitalisierungsergebnis (740 Ereignisse). Die zusammenfassende Analyse zeigte in Fall-Kontroll-Studien eine Reduktion des Coronavirus-Infektionsrisikos um 59 % (Odds Ratio, OR: 0,41; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,23 - 0,59; 2 Studien), in Kohortenstudien um 18 % (OR: 0,82; 95 % KI: 0,78 - 0,85; 3 Studien). Die zusammenfassende Analyse über eine Fall-Kontroll- sowie 2 Kohortenstudien

zeigte einen inversen Zusammenhang zwischen hoher Einhaltung einer pflanzenbasierten Ernährung und dem Risiko für Krankenhausaufenthalte infolge von COVID-19 (OR: 0,38; 95 % KI: 0,04 - 0,72).

Pflanzen-basierte Ernährung schützt vor COVID-19-Komplikationen

Die Ergebnisse der Metaanalyse legen somit nahe, dass pflanzenbasierte Ernährungsmuster eine schützende Wirkung gegen das Risiko einer COVID-19-Infektion und die Schwere von COVID-19 haben. Es ist jedoch zu beachten, dass die Analyse Einschränkungen aufweist, da in den Studien verschiedene pflanzenbasierte Ernährungsmuster untersucht wurden.

Referenzen:

Papadaki A, Coy EM, Anastasilakis DA, Peradze N, Mantzoros CS. The role of plant-based dietary patterns in reducing COVID-19 risk and/or severity in adults: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Clin Nutr.* 2024 Jul;43(7):1657-1666. doi: 10.1016/j.clnu.2024.05.033. Epub 2024 May 22. PMID: 38810425.