

Review zur Ernährung bei rheumatoider Arthritis

Datum: 18.01.2021

Original Titel:

Rheumatoid arthritis and dietary interventions: systematic review of clinical trials

Kurz & fundiert

- Der Review untersuchte verschiedene Ernährungsformen oder Nahrungsergänzungsmittel
- Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, weniger Natrium und die mediterrane Diät zeigten positive Auswirkungen

MedWiss - Einige Ernährungsformen oder Nahrungsergänzungsmittel könnten Symptome der rheumatoiden Arthritis verbessern. Ernährung sollte auf jeden Fall einen wichtigen Punkt bei der Behandlungsstrategie darstellen.

Verschiedene Ernährungsformen, Nahrungsergänzungsmittel oder Fasten werden immer wieder mit rheumatoider Arthritis in Zusammenhang gebracht. So könnte die Ernährung Einfluss auf entzündliche Prozesse nehmen. Wissenschaftler aus Zypern und Großbritannien erstellten jetzt ein systematisches Review zum Thema.

Die Wissenschaftler durchsuchten die Datenbanken Medline und Embase nach Studien zum Thema. Sie werteten die Studien gemäß den PRISMA-Richtlinien aus. Sie werteten 70 Studien zu ihrer Auswirkung auf Patienten aus.

Positive Tendenzen für Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D

Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren führte zu einer Verringerung der Krankheitsaktivität und einem geringeren Fehlschlagen der Therapie mit Medikamenten. Auch die Einnahme von Vitamin D und die Verringerung der Natrium-Aufnahme zeigte positive Auswirkungen bei einigen Messwerten. Fasten führte zwar zu signifikanten, aber vorübergehenden und subjektiven Verbesserungen. Die mediterrane Ernährung führte zu Verbesserungen einiger Messwerte für die Krankheitsaktivität. Für die vegetarische Ernährung, die Eliminationsdiät, die Elementardiät und Peptid-Diäten lagen nur individuelle Ergebnisse vor.

Einige Ernährungsformen oder Nahrungsergänzungsmittel könnten Symptome der rheumatoiden Arthritis verbessern. Ernährung sollte auf jeden Fall einen wichtigen Punkt bei der Behandlungsstrategie darstellen.

Referenzen:

Philippou, E., Petersson, S. D., Rodomar, C., & Nikiphorou, E. (2020). Rheumatoid arthritis and dietary interventions:

systematic review of clinical trials. *Nutrition Reviews*. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa033>