MedWiss.Online

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf Entzündungen?

Datum: 01.08.2022

Original Titel:
Poor Dietary Quality Is Associated with Increased Inflammation in Swedish Patients with Rheumatoid Arthritis

MedWiss – **Die Studie deutete an, dass viel Gemüse, Fisch, Obst und Vollkornprodukte die Entzündungen bei rheumatoider Arthritis verringern könnten. Die Krankheitsaktivität konnte durch die Ernährung jedoch nicht beeinflusst werden. Die Studie hatte jedoch eher wenige Teilnehmer.**

Die rheumatoide Arthritis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, bei der die Gelenke, aber auch andere Körperbereiche von Entzündungen angegriffen werden. Oft wird daher eine Ernährung empfohlen, die arm an entzündungsfördernden Stoffen wie Omega-6-Fettsäuren oder Zucker ist. Wissenschaftler aus Schweden untersuchten jetzt, welchen Einfluss die Ernährung auf Entzündungen und Krankheitsaktivität hat.

Fisch, Meeresfrüchte, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte waren qualitativ hochwertig

66 schwedische Patienten mit rheumatoider Arthritis füllten Fragebögen zu ihren Ernährungsgewohnheiten aus und bewerteten, wie häufig sie bestimmte Lebensmittel verzehrten. Die Ernährung wurde dann nach ihrer Qualität bewertet. Viel Fisch und Meeresfrüchte, Vollkorn, Obst und Gemüse wurden als qualitativ hochwertig bewertet, Wurstprodukte und Zucker als minderwertig.

Entzündungen waren geringer bei Patienten, die hochwertige Nahrungsmittel zu sich nahmen

Bei den Patienten wurde die Krankheitsaktivität bewertet (mit dem DAS28-ESR). Zwischen der Krankheitsaktivität und der Qualität der Lebensmittel bestand kein Zusammenhang. Entzündungen wurden durch die Entzündungsparameter ESR (Erythrozytensedimentationsrate) und hs-CRP (C-reaktives Protein) im Blut bestimmt. Die Entzündungswerte ESR und hs-CRP waren geringer bei Personen, die mehr qualitativ hochwertige Nahrungsmittel zu sich nahmen. Gewicht, Alter, Rauchen, Ausbildung und Geschlecht der Patienten konnten als Ursache für diesen Effekt ausgeschlossen werden.

Die Studie deutet daher an, dass viel Gemüse, Fisch, Obst und Vollkornprodukte die Entzündungen bei rheumatoider Arthritis verringern könnten. Die Krankheitsaktivität konnte durch die Ernährung jedoch nicht beeinflusst werden. Die Studie hatte jedoch eher wenige Teilnehmer.

Referenzen:
Bärebring L, Winkvist A, Gjertsson I, Lindqvist H. Poor Dietary Quality Is Associated with Increased Inflammation in Swedish Patients with Rheumatoid Arthritis. *Nutrients*. 2018;10(10):1535. doi:10.3390/nu10101535.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de