MedWiss.Online

Zusatzstoffe in Lebensmitteln begünstigen Darmentzündungen

Datum: 25.01.2023

Original Titel:
Ultra-processed foods as a possible culprit for the rising prevalence of inflammatory bowel diseases

Kurz & fundiert

- Ultra-hochverarbeitete Lebensmittel (UPFs) für die steigende Prävalenz von CED verantwortlich?
- UPFs machen 50 % der Energieaufnahme in Ländern mit westlichem Lebensstil aus
- Zusatzstoffe in ultra-hochverarbeiteten Lebensmitteln: Emulgatoren, Verdickungsmittel, Süßstoffe, Salz, Phosphate
- Zusätze in Lebensmitteln stören Darmbarriere

MedWiss – **Ein aktueller Überblicksartikel hat sich mit dem Einfluß von ultra-hochverarbeiteten Lebensmitteln auf die Darmbarriere und chronisch entzündliche Darmerkrankungen beschäftigt.**

Die genaue Pathogenese von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) ist bisher nicht abschließend geklärt. Es wird aber angenommen, dass sich CED als Reaktion auf eine komplexe Wechselwirkung zwischen Mikrobiota, Umweltfaktoren und dem Immunsystem bei genetisch vorbelasteten Personen entwickelt. Die genauere Beschreibung dieser Umweltfaktoren würde laut der Autoren einen besseren Einblick in die Entwicklung der Erkrankung bieten und neue therapeutische Ziele zur Behandlung der CED aufzeigen. Einer der Umweltfaktoren, der in den letzten Jahren immer mehr stärker diskutiert wird, ist die Ernährung.

50 % der Energieaufnahme besteht aus ultra-hochverarbeiteten Lebensmitteln

Das Vorkommen von CED hat deutlich zugenommen und es wird angenommen, dass dieser Anstieg mit der „westlichen Ernährung“ zusammenhängt. Diese ist durch eine hohe Aufnahme von Fetten, zugesetztem Zucker, Fleisch und ultra-hochverarbeiteten Lebensmitteln (UPFs) gekennzeichnet. Die UPFs machen mittlerweile fast 50 % der Energieaufnahme in Ländern mit westlichem Lebensstil aus. UPFs sind durch höhere Mengen an Salz, Fett, Zucker und das Vorhandensein verschiedener Lebensmittelzusatzstoffe gekennzeichnet. Häufig werden den UPFs Emulgatoren, Verdickungsmittel, Süßstoffe und Phosphate zugesetzt.

Zusatzstoffe stören verschiedene Komponenten der Darmbarriere

Epidemiologische Studien haben Zusammenhänge zwischen der Einnahme von UPF und einer Reihe nicht übertragbarer Krankheiten, einschließlich entzündlicher Darmerkrankungen (CED), festgestellt. Vorklinische und klinische Studien weisen darauf hin, dass Zusatzstoffe, die in UPFs enthalten sind, verschiedene Komponenten der Darmbarriere, wie das Mikrobiom, die Darmschleimhaut, das Darmepithel und die Immunzellen in der Lamina propria, negativ beeinflussen können. Eine Störung dieser Barriere kann dazu führen, dass das Immunsystem einer

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

erhöhten Bakterienexposition ausgesetzt ist, was zu veränderten Immunantworten führen kann.

Ernährung ohne hochverarbeitete Lebensmittel könnte CED-Symptome verbessern

Präklinische Studien konnten zeigen, dass Nahrungsmittelzusätze in ultra-hochverarbeiteten Lebensmitteln die Darmbarriere negativ beeinflussen können. Sie können eine Dysbiose hervorrufen, die Darmschleimhaut negativ beeinflussen, die Durchlässigkeit des Darmepithels erhöhen oder direkt mit dem Immunsystem interagieren. Laut der Studienautoren könnte eine UPF-arme Ernährung das Potenzial haben, bei CED-Patienten eine Remission zu induzieren oder die Symptome zu kontrollieren. Da die Anzahl von Humanstudien begrenzt ist, sind allerdings weitere Ernährungsstudien notwendig, um das klinische Potenzial neuer Ernährungstherapien für CED-Patienten zu evaluieren.

Referenzen:

Vissers E, Wellens J, Sabino J. Ultra-processed foods as a possible culprit for the rising prevalence of inflammatory bowel diseases. Front Med (Lausanne). 2022 Nov 7;9:1058373. doi: 10.3389/fmed.2022.1058373. PMID: 36419796; PMCID: PMC9676654.

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