

Vegetarische Ernährung bei Morbus Crohn

Forscher zeigten, dass eine vegetarische oder zumindest pflanzenbasierte Ernährung die Entzündung bei Morbus Crohn lindern und die beschwerdefreie Zeit massiv verlängern kann.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 02. October 2019

Stand: 19. October 2019

Nicht nur bei Morbus Crohn: Vegetarische Ernährung lindert die Entzündung

Die chronisch entzündliche Darmerkrankung Morbus Crohn wird zu den Autoimmunerkrankungen gezählt, bei der das eigene Immunsystem den Darm angreift. Doch auch wenn es immer heisst, dass Heilung bei Autoimmunerkrankungen nahezu ausgeschlossen sei und man allenfalls mit Medikamenten versuchen könne, die Phasen zwischen den Schüben zu verlängern, gibt es doch etliche Faktoren in der Ernährungs- und Lebensweise, die Autoimmunerkrankungen und so auch Morbus Crohn stark beeinflussen können.

Das üblicherweise - oft in hohen Dosen - verordnete Cortison bringt häufig schnelle Linderung, aber (je nach Dauer und Häufigkeit der Einnahme) auch ernste Nebenwirkungen. Genauso belastend ist die Einnahme von Immunsuppressiva (das Immunsystem unterdrückenden Medikamenten), ganz zu schweigen von Operationen, bei denen Teile des Darms entfernt werden. Ideal ist es somit, möglichst viele alternative Massnahmen anzuwenden, die den Morbus Crohn positiv beeinflussen können - und zwar nebenwirkungsfrei.

Da die Krankheit mit starken entzündlichen Prozessen einhergeht, ist es naheliegend, zunächst die Ernährung so zu gestalten, dass diese nicht noch zusätzlich entzündungsfördernde Eigenschaften mit sich bringt, sondern im besten Falle entzündungshemmend wirkt. Die vegetarische Ernährung ist eine solche Ernährungsweise.

Vegetarische Ernährung wirkt entzündungshemmend

Forscher vom Max-Rubner-Institut der Universität Karlsruhe berichteten im Jahr 2008 von den antientzündlichen Wirkungen pflanzlicher Lebensmittel und ihrer Inhaltsstoffe. Sie schrieben im *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*:

Chronische Entzündungen gehen mit vielen chronischen Krankheiten einher, u. a. mit Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Auch bei Übergewicht liegen stets erhöhte Entzündungsmarker vor, denn man weiss, dass Fettgewebe – besonders jenes im Bauchraum – Entzündungsfaktoren produziert. Unter anderem deshalb gilt Übergewicht auch als Risikofaktor für viele chronische Krankheiten, die allesamt von chronischen Entzündungen begleitet werden.

Auch die Ernährung – so die Karlsruher Forscher – beeinflusse laut epidemiologischer Daten Entzündungsprozesse im Körper. So weiss man beispielsweise, dass Entzündungen umso seltener auftreten, je mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte eine Person zu sich nimmt. Auch Interventionsstudien lassen schliessen, dass pflanzlichen Lebensmitteln ein entzündungshemmendes Potential innewohnt.

Besonders die sekundären Pflanzenstoffe, wie z. B. Carotinoide und Flavonoide scheinen entzündliche und immunologische Prozesse deutlich beruhigen zu können.

Wer vegetarisch isst, hat niedrigere Entzündungsmarker

In Dr. Michael Gregers Video wird eine aus dem Jahr 2010 stammende Liste mit Fall-Kontroll-Studien aufgeführt, die zeigen, wie gut eine pflanzliche Ernährung Entzündungen hemmen kann.

Schon 1999 ergab beispielsweise eine dieser Studien, dass eine vegetarische Ernährung bei rheumatoider Arthritis – einer entzündlichen Gelenkerkrankung – zu deutlich besseren Ergebnissen führte als eine omnivore Ernährung.

Die Patienten hatten in dieser Studie erst einmal 7 bis 10 Tage lang gefastet, dann 3,5 Monate lang vegan und glutenfrei gelebt, bevor sie 9 Monate lang lactovegetarisch assen. Eine Kontrollgruppe ass weiterhin ganz normal. Die Vegetarier erlebten eine viel stärkere Verbesserung der Krankheit als die Allesesser, da bei ihnen die Entzündung deutlich zurückgegangen war.

Im Jahr 2007 untersuchte man ebenfalls die Blutwerte von Vegetariern und Allesessern. Auch hier hatten die Vegetarier deutlich niedrigere Entzündungsmarker (und auch niedrigere Harnsäurewerte) im Blut als die Allesesser.

Und drei Jahre später zeigten Forscher in einer Studie (veröffentlicht im *American Journal of Cardiology*) an 47 Personen, dass die vegan essenden Teilnehmer signifikant niedrigere CRP-Werte (ein Entzündungsmarker) hatten als die „Allesesser“.

Vegetarische Ernährung bei Morbus Crohn

Morbus Crohn nun aber ist zwar eine stark entzündliche Erkrankung, doch wird selten eine bestimmte Ernährungsweise empfohlen. Während eines Schubs heisst die Devise: Schonkost und nur das zu essen, was der einzelne erfahrungsgemäss gut vertragen kann.

Ausserhalb der Schübe wäre es nun sinnvoll, sich so zu ernähren, damit die Schübe immer seltener werden, die Abstände zwischen den Schüben also immer länger werden. Natürlich meidet man auch jene Lebensmittel oder Verhaltensweisen, die – nach den eigenen Erfahrungen – in der Vergangenheit schon zu Schüben geführt haben.

Dr. Michael Greger erklärt im oben genannten Video, dass sich in wissenschaftlichen Studien besonders eine pflanzenbasierte Ernährung als hilfreich bei Morbus Crohn erwiesen hat, während sich der Verzehr von viel tierischem Protein als schädlich für den Darm gezeigt hat.

Tierisches Protein: schlecht für den Darm

Im *World Journal of Gastroenterology* las man im September 2010, dass der reichliche Verzehr von rotem Fleisch und Käse das Risiko für Morbus Crohn erhöhen kann, der reichliche Verzehr von Margarine wurde hingegen mit einem erhöhten Risiko für Colitis ulcerosa in Zusammenhang gebracht, einer weiteren chronisch entzündlichen Darmerkrankung.

Im selben Jahr veröffentlichte das *American Journal of Gastroenterology* eine Studie, derzufolge besonders der Verzehr von reichlich tierischem Protein dem Darm schadet. Man untersuchte in dieser Studie über 67.000 Personen und stellte fest, dass besonders jene eine entzündliche Darmerkrankung bekamen, die viel tierisches Protein (Fleisch und Fisch) assen.

Wie sieht es nun mit einer fleischarmen oder vegetarischen/veganen Ernährung aus? Kann diese einem Morbus Crohn möglicherweise vorbeugen? Bzw. dazu führen, dass Schübe seltener werden?

Bei Morbus Crohn: Länger ohne Schub mit vegetarischer Ernährung

Im Mai 2010 wurde dazu eine interessante Studie mit Morbus-Crohn-Patienten veröffentlicht, die sich dank einer Operation oder Medikamenten gerade in einer Remissionsphase befanden. Sie waren also gerade grösstenteils beschwerdefrei.

Man teilte sie in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe sollte sich in den nächsten beiden Jahren ganz normal ernähren und verhalten, die andere Gruppe sollte sich semi-vegetarisch ernähren sowie möglichst nicht rauchen und keinen Alkohol trinken.

Semivegetarisch bedeutet, dass alle zwei Wochen eine Portion Fleisch erlaubt war und einmal wöchentlich eine Portion Fisch. Ansonsten assen die Probanden vegetarisch (Obst, Gemüse, Reis, Yoghurt, Misosuppe, Kartoffeln, Hülsenfrüchte etc.).

Nach einem Jahr waren noch 100 Prozent der Semi-Vegetarier ohne Schub. In der omnivoren (also normal essenden) Gruppe hatten bereits 67 Prozent wieder einen Schub erlitten.

Nach zwei Jahren waren immer noch 92 Prozent der Semi-Vegetarier in der Remissionsphase, hatten also noch immer keinen erneuten Schub erlitten. In der omnivoren Gruppe hingegen waren nur noch 25 Prozent ohne Schub. 75 Prozent befanden sich längst wieder in der üblichen Medikamenten- und Operationsspirale.

Die Forscher schrieben: Dies ist das bis heute beste Ergebnis in Sachen Schubprävention bei Morbus Crohn.

Eine vorwiegend vegetarische Ernährung scheint somit eine sehr empfehlenswerte Ernährungsweise bei Morbus Crohn zu sein und ist in jedem Fall ein Versuch wert.

Quellen

- Cundiff DK et al., Diet as prophylaxis and treatment for venous thromboembolism?, August 2010, Theor Biol Med Model, (Ernährung zur Prävention und Therapie bei venöser Thrombembolie)
- Watzl B, Anti-inflammatory effects of plant-based foods and of their constituents. Dezember 2008, International Journal for Vitamin and Nutrition Research, (Entzündungshemmende Wirkungen pflanzlicher Lebensmittel und ihrer Inhaltsstoffe)
- Maconi G et al., Pre-illness changes in dietary habits and diet as a risk factor for inflammatory bowel disease: a case-control study. September 2010, World Journal of Gastroenterology, (Änderungen der Ernährungsgewohnheiten vor Ausbruch der Krankheit als Risikofaktor für entzündliche Darmerkrankungen: eine Fall-Kontroll-Studie)
- Jantchou P et al., Animal protein intake and risk of inflammatory bowel disease: The E3N prospective study. Oktober 2010, Am J Gastroenterol., (Verzehr von tierischem Protein und das Risiko für entzündliche Darmerkrankungen: die E3N Studie)
- Chiba M et al., Lifestyle-related disease in Crohns disease: Relapse prevention by a semi-vegetarian diet, Mai 2010, Am J Gastroenterol., (Lebensstilbedingte Krankheit: Schubprävention durch eine semivegetarische Ernährung)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/morbus-crohn.html>