

26: Rheumatology (Oxford). 2001 Oct;40(10):1175-9.

Bericht in:

Rheumatology (Oxford). 2002 Aug;41(8):950-1.

Eine rein vegetarische und glutenfreie Ernährung verbessert die Anzeichen und Symptome des Gelenkrheumatismus: die Wirkung auf Gelenkentzündungen korreliert mit einer Abnahme der Antikörper gegen Nahrungsmittelantigene.

Hafstrom 1, Ringertz B, Spangberg A, von Zweigbergk L, Brannemark S, Nylander 1, Ronnelid J, Laasonen L, Klareskog L.

Department of Rheumatology, Karolinska Institutet at Huddinge University Hospital, Stockholm, Sweden.

ZIELSETZUNG: Ob die Nahrungsaufnahme den Verlauf von Gelenkrheumatismus (RA) verändern kann, ist auch weiterhin ein Thema wissenschaftlichen und öffentlichen Interesses. Daten kontrollierter klinischer Versuche sind jedoch spärlich. Daher haben wir uns entschieden, die klinische Wirkung einer rein vegetarischen und glutenfreien Ernährung bei Gelenkrheumatismus zu untersuchen und die Antikörperkonzentrationen auf Hauptnahrungsmittelantigene zu quantifizieren, die in der rein vegetarischen (Veganer) Ernährung nicht enthalten sind.

METHODEN: Sechshundsechzig Patienten mit akutem Gelenkrheumatismus wurden nach dem Zufallsprinzip 1 Jahr lang entweder einer glutenfreien rein vegetarischen Ernährung (38 Patienten) oder einer gut ausbalancierten, nicht tierproduktfreien Ernährung (28 Patienten) ausgesetzt. Alle Patienten wurden in derselben Weise instruiert und fortlaufend betreut. Sie wurden zu Beginn, nach 3, 6 und 12 Monaten gemäß der Reaktionskriterien des American College of Rheumatology (ACR) genau untersucht. Zusätzlich wurden die Antikörperkonzentrationen gegen Gliadin und Beta-Lactoglobulin festgestellt und Röntgenaufnahmen der Hände und Füße gemacht.

ERGEBNISSE: Zweiundzwanzig Patienten der Veganergruppe und 25 Patienten der Gruppe, die sich nicht tierproduktfrei ernährte, hielten 9 Monate oder länger die jeweiligen Ernährungsvorschriften ein. Von denen, die die Ernährungsweise eingehalten haben, erfüllten 40.5% (neun Patienten) der Veganergruppe die ACR20 Besserungskriterien verglichen mit 4% (ein Patient) der nicht Veganergruppe. Die für den Behandlungsvorsatz entsprechenden Zahlen waren 34.3 beziehungsweise 3.8%. Die Immunglobulin G(IgG) Antikörperkonzentrationen gegen Gliadin und Beta-Lactoglobulin nahmen in der Responder Subgruppe der Patienten mit tierproduktfreier (Veganer) Ernährung ab, nicht aber in den anderen untersuchten Gruppen. In keiner der Gruppen war eine Verlangsamung der radiologischen Zerstörung ersichtlich.

FAZIT: Die Daten erbringen den Nachweis, dass Änderung der Ernährungsweise bei bestimmten Patienten mit Gelenkrheumatismus von klinischem Nutzen sein kann, und dass dieser Vorteil mit der Verringerung der Immunreaktivität auf Nahrungsmittelantigene, die aufgrund der veränderten Ernährungsweise eliminiert wurden, zusammenhängen kann.

Publication Types:

Clinical Trial

Randomized Controlled Trial