

Reizdarmsymptome

Was bringen glutenfreie und FODMAP-arme Diät?

Bis anhin reicht die Evidenz nicht aus, um eine glutenfreie Diät zur Linderung von Reizdarmsymptomen empfehlen zu können. Eine Ernährung mit einem geringen Anteil an fermentierbaren Oligosacchariden, Disacchariden, Monosacchariden und Polyolen (FODMAP) erwies sich in Studien sehr geringer Qualität als wirksam. Zu diesen Ergebnissen gelangten kanadische Wissenschaftler in einem systematischen Review mit Metaanalyse.

American Journal of Gastroenterology

Etwa 60 Prozent der Reizdarmpatienten berichten, dass ihre Symptome durch bestimmte Nahrungsmittel-inhaltsstoffe getriggert werden. Dazu gehören auch Gluten und FODMAP. In einem systematischen Review und einer Metaanalyse von neun randomisierten, kontrollierten Studien untersuchten Joanna Dionne von der McMaster University in Hamilton (Kanada) und ihr Team, ob die Reizdarmsymptomatik mit einer glutenfreien oder einer FODMAP-armen Diät verbessert werden kann.

Glutenfreie Diät

In zwei Studien wurde bei insgesamt 111 Reizdarmpatienten die Wirksamkeit einer Gluteneliminationsdiät untersucht. In beide Studien wurden nur Personen eingeschlossen, die bereits auf eine glutenfreie Diät angesprochen hatten. Die Teilnehmer litten an einer Glutensensitivität, jedoch nicht an Zöliakie. Nach der Randomisierung ernährte sich eine Gruppe weiterhin glutenfrei, während die Vergleichsgruppe eine mit Gluten versetzte Diät erhielt. Die glutenfreie Diät war im Vergleich

zur Kontrolldiät mit weniger Symptomen verbunden, der Unterschied war jedoch nicht statistisch relevant.

FODMAP-arme Diät

In sieben weiteren Studien verglichen Wissenschaftler bei 397 Patienten eine FODMAP-arme Diät mit verschiedenen Kontrollinterventionen (alternative Diät; FODMAP-reiche Diät; normale Ernährung; zuerst FODMAP-Exklusion, dann FODMAP vs. Placebo). In den Gruppen, die eine FODMAP-arme Diät erhielten, traten weniger Beschwerden auf als unter den Kontrollinterventionen. Allerdings wurde die Evidenzqualität der ausgewerteten Studien entsprechend den GRADE-Kriterien als «sehr gering» eingestuft.

Diskussion

Nach Ansicht der Autoren reicht die Evidenz aus der vorgestellten Metaanalyse nicht aus, um Reizdarmpatienten zur Verbesserung ihrer Symptomatik eine glutenfreie Diät empfehlen zu können. Die Einstufung der Studienqualität zur FODMAP-armen Diät als «sehr gering» begründen die Autoren mit der

Heterogenität der Kontrolldiäten und der relativ geringen Anzahl von insgesamt 189 Patienten, die eine Linderung ihrer Reizdarmbeschwerden verspürten. Entsprechend den GRADE-Kriterien wären 300 symptomatische Verbesserungen für ein statistisch robustes Ergebnis erforderlich gewesen.

Im klinischen Alltag könnte eine FODMAP-Exklusion über 2 bis 6 Wochen jedoch als diagnostischer Test bezüglich der Sensitivität von Patienten gegenüber diesen Nahrungsmittel-inhaltsstoffen dienen. Kommt es in diesem Zeitraum zu keiner Verbesserung, sollte die Diät beendet werden. Spricht der Patient darauf an, raten die Autoren zu einer schrittweisen Wiedereinführung der FODMAP, sodass die Auslöser eindeutig identifiziert werden können. PS ▲

Quelle: Dionne J et al.: A systematic review and meta-analysis evaluating the efficacy of a gluten-free diet and a low FODMAPs diet in treating symptoms of irritable bowel syndrome. *Am J Gastroenterol* 2018; 113(9): 1290-1300.

Interessenlage: Die Autoren der referierten Originalstudie erklären, dass keine Interessenkonflikte vorliegen.

www.kinderandentisch.ch

Neu können Eltern, Betreuungspersonen und weitere Interessierte auf dieser Website Ernährungstipps für Säuglinge und Kleinkinder online abrufen. Die Website des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) ergänzt die Broschüre und den kurz gefassten Flyer «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern».

Während die Broschüre zurzeit nur auf Deutsch verfügbar ist, gibt es den Flyer in neun Sprachen: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Tigrinisch und Türkisch. Zudem hat das BLV in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie die Grafik «Einführung der Lebensmittel beim Säugling» grafisch und inhaltlich überarbeitet und als Download auf www.kinderandentisch.ch bereitgestellt; diese Grafik ist in den genannten neun Sprachen verfügbar sowie in Serbokroatisch, Spanisch und Tamil.

Download und Bestellung von Broschüre und Flyern unter: www.rosenfluh.ch/qr/kinder-an-den-tisch
Der abgebildete QR-Code führt Sie direkt auf die Seite.

