

Kiwidiät

Obst gegen Obstipation

Aus kleineren Studien ist bekannt, dass der Verzehr von Kiwifrüchten Obstipationsbeschwerden lindern und sich allgemein positiv auf die gastrointestinale (GI-)Funktion auswirken kann. Nun bestätigt eine neue, randomisierte, kontrollierte Multizenterstudie diesen Nutzen der auch als Chinesische Stachelbeere bezeichneten Frucht.

Die Wissenschaftler verglichen die Effekte einer Kiwidiät mit denjenigen der vielfach erfolgreich eingesetzten Flohsamenschalen (Psyllium). Eingeschlossen wurden insgesamt 184 Individuen, von denen 60 unter funktioneller Verstopfung (functional constipation, FC) und 61 unter einem obstipationsdominanten Reizdarmsyndrom (constipation-predominant irritable bowel syndrome, IBS-C) litten; 63 Teilnehmer wiesen keinerlei GI-Symptome auf. Die Probanden wurden in einem Crossover-Design randomisiert zum Verzehr von täglich entweder 2 grünen Kiwifrüchten ohne Schale oder 7,5 g Psyllium für 4 Wochen zusätzlich zu ihrer gewöhnlichen Ernährung eingeteilt. Nach einer Washout-Phase von 4 Wochen erhielten sie für weitere 4 Wochen die jeweils andere Diät. Primärer Endpunkt war die Anzahl an vollständigen spontanen Darmbewegungen (complete spontaneous bowel movements, CSBM) pro Woche. Sekundäre Endpunkte umfassten die mittels GI Symptoms Rating Scale (GSRS) bestimmte Beschwerdelinderung, die Stuhlkonsistenz, erfasst über die Bristol Stool Form

Scale, sowie den Grad des Pressens beim Stuhlgang. Bei der Auswertung der Daten ergab sich unter der Kiwidiät sowohl in der Studiengruppe mit FC (mittlere Differenz: 1,53, $p < 0,0001$), in derjenigen mit IBS-C (1,73, $p = 0,0003$) als auch in der kombinierten FC/IBS-C-Gruppe (1,69, $p < 0,0001$) eine als klinisch relevant definierte Zunahme der Anzahl der CSBM pro Woche um mindestens 1,5. Unter der Flohsamendiät wurde der primäre Endpunkt dagegen nur in der IBS-C-Gruppe (1,87, $p < 0,0051$) erreicht. Der Effekt mit Kiwi war in der FC/IBS-C-Gruppe signifikant ausgeprägter als der Psylliumeffekt ($p = 0,038$). Hinsichtlich der sekundären Endpunkte zeigte sich darüber hinaus unter Kiwidiät eine signifikante Linderung der allgemeinen GI-Beschwerden in der FC-, in der IBS-C- und in der FC/IBS-C-Gruppe, während dies unter Flohsamendiät nur in der IBS-C-Gruppe der Fall war. Die Forscher kommen zu dem Schluss, dass der regelmäßige Verzehr von Kiwifrüchten als wirksame und gut verträgliche diätetische Massnahme zur Behandlung von Obstipation und damit einhergehend zur Verbesserung des Darmwohlbefindens angesehen werden kann. RABE ▲

Geary R et al.: Consumption of 2 green kiwifruits daily improves constipation and abdominal comfort: results of an international multicenter randomized controlled trial. *Am J Gastroenterol.* 2023, Jan 9; doi: 10.14309/ajg.0000000000002124.