

## **Mittelmeer-Diät lindert Rheuma-Symptome**

Patienten mit rheumatoider Arthritis (RA) profitieren offensichtlich von einer Mittelmeer-Diät (siehe unten) zusätzlich zu ihrer Medikation. In einer schwedischen Studie hatten Patienten nach sechs Wochen Diät weniger geschwollene und schmerzhafte Gelenke und eine bessere Gelenkfunktion.

Nach zwölf Wochen hatten die Patienten zusätzlich geringere Werte für das C-reaktive Protein (CPR) als zu Beginn der Studie und im Vergleich zu den Patienten, die sich wie gewohnt ernährten.

Dr. Linda Hagfors von der Universität Umeå in Schweden und ihre Kollegen hatten 300 Patienten mit bekannter, mindestens seit zwei Jahren bestehender RA angeschrieben. Insgesamt konnten 56 Patienten in die Studie aufgenommen und nach dem Zufallsprinzip der Diät- oder der Kontroll-Gruppe zugeteilt werden (*Ann Rheum Dis* 61, 2003, 0). Die Diät mußte mindestens drei Monate eingehalten werden.

In den ersten drei Wochen bekamen alle Patienten Mittag- und Abendessen in der Klinik serviert, je nach Gruppe die Diät oder normale Krankenhauskost. Bis zum Studienende wurden Patienten der Diät-Gruppe dann von Diätassistenten beraten. Mit Scores wurden etwa Gelenksteifigkeit, -schwellung und -funktion, Schmerzen sowie unter anderem das CRP bestimmt, und zwar zu Beginn der Studie und dann nach drei, sechs und zwölf Wochen. Nach sechs Wochen hatten die Patienten der Diät-Gruppe signifikant weniger geschwollene und schmerzhaft Gelenke und die Funktion hatte sich verbessert im Vergleich zu denen der Kontroll-Gruppe, bei denen es keine Veränderung gab. Nach zwölf Wochen waren auch die CRP-Werte in der Diätgruppe signifikant im Vergleich zu den Ausgangswerten gesunken; bei der Kontroll-Gruppe gab es auch hier keine Veränderungen. Bei der mediterranen Diät werden Fette weitgehend durch Oliven- oder Rapsöl sowie Margarine mit einem Fettanteil von 40 Prozent ersetzt. Außerdem wird mehr Fisch, Geflügel, Gemüse und Obst und werden weniger fetthaltige Milchprodukte verzehrt als bei nord- und mitteleuropäischer Kost (*Lancet* 343, 1994, 1454).

Copyright © 1997-2003 by Ärzte Zeitung