

Een mediterrane voeding heeft gunstige invloed op chronische inflammatoire darmaandoeningen

VoedingGastro-Enterologie

03/05 - Hoewel er almaar nieuwe geneesmiddelen bijkomen voor de behandeling van chronische inflammatoire darmaandoeningen, wordt nog niet bij de helft van de patiënten een klinische remissie verkregen, en bij de patiënten die aanvankelijk wel goed op de behandeling hebben gereageerd, vermindert de respons vaak over verloop van tijd. Dat heeft negatieve invloed op de ziekteprogressie en de levenskwaliteit van de patiënten. Het belang van de voeding wordt vaak onderschat bij chronische inflammatoire darmaandoeningen. De voeding heeft immers niet alleen een effect op de symptomatologie.



Niet-alcoholisch leverlijden (NAFLD) en een ongezonde voeding met overgewicht of obesitas correleren met chronische inflammatoire darmaandoeningen. De leverfunctiestoornissen bij NAFLD en het viscerale vetweefsel, een belangrijke bron van pro-inflammatoire cytokines, kunnen beide darmontsteking in de hand werken of doen verergeren.

De voeding is voorts een van de belangrijkste determinanten van de intestinale microbiota. Een onevenwichtige voeding kan bijdragen tot een toestand van dysbiose

met multiple effecten op de homeostase van de gastheer. Ook is aangetoond dat een dysbiose darmontsteking veroorzaakt of in stand houdt, wat de ontwikkeling van vetweefsel direct en indirect in de hand werkt. Het is bewezen dat een mediterrane voeding zowel overgewicht als een metabool syndroom of NAFLD kan verbeteren. Een groep vorschers heeft daarom het effect van een mediterrane voeding op de klinische activiteit van chronische inflammatoire darmaandoeningen en de daarmee samenhangende levenskwaliteit onderzocht.

Een niet-onbelangrijke invloed

142 patiënten met een chronische inflammatoire darmaandoening (58 met een ziekte van Crohn en 84 met colitis ulcerosa) hebben een mediterrane voeding gevolgd gedurende 6 maanden. De auteurs hebben bij de start en op het einde van de studie de BMI, de lichaamssamenstelling, de leverfunctie, eventuele leververvetting, de serumlipiden, de klinische activiteit van de ziekte en inflammatoire biomarkers (CRP en fecaal calprotectine) gemeten. Na 180 dagen waren de BMI en de middelomtrek verbeterd bij de patiënten met een ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. De BMI was gedaald met gemiddeld 0,42 kg/m² ($p = 0,002$) bij de patiënten met colitis ulcerosa en met 0,48 kg/m² ($p = 0,032$) bij de patiënten met een ziekte van Crohn. De middelomtrek was verminderd met gemiddeld respectievelijk 1,25 cm ($p = 0,037$) en 1,37 cm ($p = 0,041$). In beide groepen was het aantal patiënten met leververvetting significant gedaald: van 31 (36,9%) van de 84 patiënten met colitis ulcerosa op d0 naar 18 (21,4%) op d180 ($p = 0,0016$) en van 27 (46,6%) van de 58 patiënten met een ziekte van Crohn op d0 naar 18 (31,0%) op d180 ($p < 0,001$). Na 6 maanden mediterrane voeding waren er veel minder patiënten met een actieve ziekte: van 14 (23,7%) van de 59 patiënten met colitis ulcerosa op d0 naar 4 (6,8%) op d180 ($p = 0,004$) en van 9 (17,6%) van de 51 patiënten met een ziekte van Crohn op d0 naar 2 (3,0%) op d180 ($p = 0,011$) en ook het aantal patiënten met verhoogde ontstekingsmarkers was kleiner. De mediterrane voeding had een gunstige invloed op de levenskwaliteit zowel bij de patiënten met een ziekte van Crohn als bij de patiënten met colitis ulcerosa, maar er kon geen effect aangetoond worden op de serumlipiden en de leverfunctie.

Deze studie toont dus andermaal aan dat een mediterrane voeding heilzame effecten heeft op de gezondheid. Het is echter niet zo eenvoudig een mediterrane voeding op lange termijn vol te houden.

Referentie

Multidimensional Impact of Mediterranean Diet on IBD Patients. Fabio Chicco et al. *Inflamm Bowel Dis* 2021 Jan 1;27(1):1-9. doi: 10.1093/ibd/izaa097