

RMDs: Nahrungskomponenten beeinflussen Outcome kaum

Gwinnutt JM, Wiczorek M, Rodriguez-Carrio J et al. Effects of diet on the outcomes of rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs): systematic review and meta-analyses informing the 2021 EULAR recommendations for lifestyle improvements in people with RMDs. *RMD Open* 2022; 8: e002167. PMID: 35654458

Durch die Ernährung können gesundheitsbezogene Outcomes, wie die kardiovaskuläre oder psychische Gesundheit, beeinflusst werden. Die EULAR-Projektgruppe wurde gegründet, um Empfehlungen für den Lebensstil von Patienten mit rheumatischen oder muskuloskelettalen Erkrankungen (RMDs) herauszuarbeiten. Bei der vorliegenden Arbeit handelt es sich um einen Review der vorhandenen Literatur über die Auswirkungen der Ernährung auf die Progression dieser Erkrankungen.

Im Rahmen der vorliegenden internationalen Studie führten J. M. Gwinnutt und Kollegen systematische Reviews und Meta-Analysen von Studien durch, die in einem Zusammenhang mit der Ernährungsweise und dem Outcome von insgesamt sieben RMDs standen. Bei den Erkrankungen handelte es sich dabei um Osteoarthritis (OA), rheuma-

toide Arthritis (RA), systemischen Lupus Erythematoses, axiale Spondyloarthritis, Psoriasis-Arthritis, systemische Sklerose und Gicht.

In der ersten Phase wurden existierende relevante systematische Reviews und Meta-Analysen, die zwischen 2013 und 2018 veröffentlicht worden waren, identifiziert. Im Rahmen der zweiten Phase wurde der Review dann insofern ausgeweitet, dass auch veröffentlichte Originalstudien über die Ernährung bei einer vorliegenden RMD, unabhängig ihres Veröffentlichungsdatums, inkludiert wurden. Systematische Reviews oder Originalstudien wurden dann eingeschlossen, wenn diese eine ernährungsbedingte Exposition bei Vorliegen einer der oben erwähnten Erkrankungen untersuchten und über Ergebnisse hinsichtlich der Erkrankungsprogression (z. B. Schmerz, Funktion, Gelenkschäden) berichteten.

Insgesamt wurden 24 systematische Reviews und 150 Originalartikel ausgewertet. Viele ernährungsbedingte Expositionen wurden untersucht (n = 83), obwohl sich die Mehrheit der Studien Personen mit OA und RA widmete. Die meisten ernährungsbedingten Expositionen wurden von relativ wenig Studien untersucht. Expositionen, die Gegenstand mehrerer, gut durchgeführter Studien waren (z. B. OA und Vitamin D, Chondroitin, Glucosamin oder RA und Omega-3) waren als moderater Nachweis geringer Auswirkungen auf das Fortschreiten der Erkrankung und als klinisch nicht relevant einzustufen. Hinsichtlich der anderen in der vorliegenden Studie überprüften RMDs lagen deutlich weniger veröffentlichte Studien vor. Auch hier bestand kein eindeutiger Nachweis, dass irgendeine ernährungsbedingte Exposition das Outcome dieser Erkrankungen signifikant verbessert.

FAZIT

Die aktuelle Literatur legt die Vermutung nahe, dass es nur moderate Nachweise für einen als gering einzustufenden Nutzen bestimmter Nahrungskomponenten gibt. Hochrangige Belege klinisch bedeutsamer Effektgrößen einzelner ernährungsbedingter Expositionen auf die Outcomes chronisch entzündlicher Erkrankungen fehlen. Dennoch weisen die Autoren darauf hin, dass eine gesunde Ernährung und ein gesundes Körpergewicht zur Förderung der allgemeinen Gesundheit zu befürworten ist.

Britta Bruderemanns, Köln