

# IBD UND ERNÄHRUNG

Was soll man essen? Die GROSSE Frage!

Melody Verdina

Gastroenterologie Assistenzarzt

11.10.2022

MEIN DANK GEHT AN...

**Survey of dietary beliefs and habits of IBD (Inflammatory Bowel Disease) patients in Switzerland**

*Melody Verdina, Frank Seibold MD-PHD, Gaël Grandmaison MD, Pierre Michetti MD-PHD, Anne-Catherine Barras-Moret, Dominic Staudenmann MD*

## FRAGEBOGEN ZU DEN ESSGEWOHNHEITEN VON MORBUS-CROHN COLITIS ULCEROSA PATIENTEN

### ALLGEMEINE PATIENTENINFORMATIONEN

Alter :  Gewicht (kg) :  Grösse (cm) :  Geschlecht :  f  m

Beruf :

(ankreuzen falls zutreffend)  Crohn  Colitis Ulcerosa  Im Remission  Aktiv

Aktuelle Beschwerden  Blut im Stuhl  Müdigkeit  Durchfall

(ankreuzen falls zutreffend)  Bauchschmerzen  Blähungen

Diagnose Datum :  Aktuelle Therapie :

Darm-OP :  ja  nein Frühere Therapien :

### ALLGEMEINE FRAGEN ZUR ERNÄHRUNG

- |   | Ja                       | Nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • Glauben Sie, dass die Ernährung eine Rolle im Verlauf Ihrer Krankheit spielt?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Glauben Sie, dass Ihre Ernährung der Auslöser für Ihre Krankheit gewesen sein könnte?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Haben Sie Ihre Ernährung seit der Diagnose geändert?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Passen Sie Ihre Ernährung an, wenn Sie Warnsymptome bemerken (Durchfall, Verstopfung, Schmerzen, Blähungen, Blut im Stuhl)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Haben Sie von Ihrem Arzt Ratschläge zu Ihrer Ernährung erhalten?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Haben Sie von einem Diätassistenten Ratschläge zu Ihrer Ernährung erhalten?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# ERGEBNISSE AUS DER UMFRAGE...

	<i>Q1</i> (food role)	<i>Q2</i> (triggered illness)
% YES	74%	15%
TOTAL	127	25
GENDER		
Male (% from total n=81)	60 (74)	11 (14)
Female (% from total n=90)	67 (74)	14 (16)
AGE		
≤65 (% from total n=160)	120 (75)	24 (15)
>65 (% from total n=11)	7 (64)	1 (9)
DISEASE		
Crohn (% from total n=113)	87 (77)	16 (14)
UC (% from total n=58)	40 (69)	9 (16)
LOCATION		
German City (% from total n=99)	77 (78)	14 (14)
French City (% from total n=72)	50 (69)	11 (15)

*Q1: Do you think food played a role in the course of your illness?*  
*Q2: Do you think your diet may have triggered your illness?*

	<i>Q3</i> (changed diet)	<i>Q4</i> (adjust diet)	<i>Q5</i> (advice doctor)	<i>Q6</i> (advice dietician)
% YES	56%	78%	49%	30%
TOTAL	95	134	83	52
GENDER				
Male (% from total n=81)	40 (49)	55 (68)	37 (46)	20 (25)
Female (% from total n=90)	55 (61)	79 (88)	46 (51)	32 (36)
AGE				
≤65 (% from total n=160)	89 (56)	126 (79)	81 (51)	47 (29)
>65 (% from total n=11)	6 (55)	8 (73)	2 (18)	5 (45)
DISEASE				
Crohn (% from total n=113)	63 (56)	91 (81)	58 (51)	34 (30)
UC (% from total n=58)	31 (53)	43 (74)	24 (41)	18 (31)
LOCATION				
German City (% from total n=99)	52 (53)	74 (75)	49 (49)	29 (29)
French City (% from total n=72)	43 (60)	60 (83)	34 (47)	23 (32)

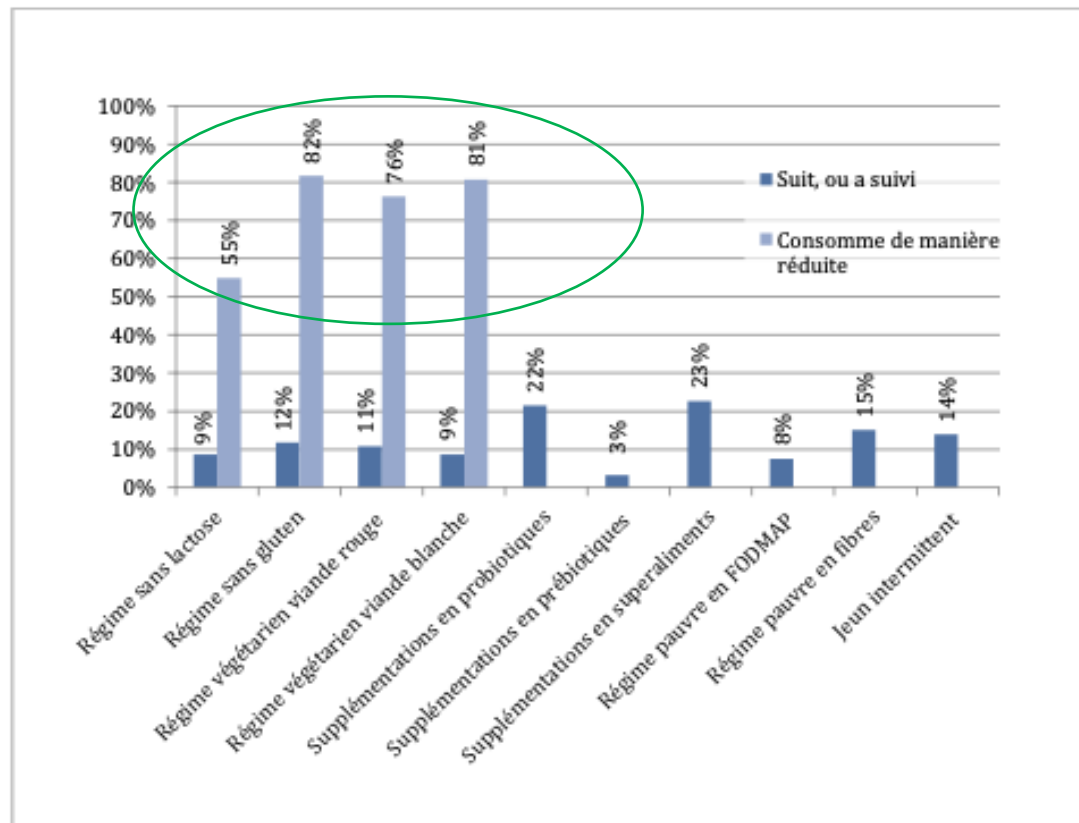
*Q3: Have you changed your diet since the diagnosis?*  
*Q4: Do you adjust your diet when you experience alert symptoms (diarrhea, constipation, pain, bloating, blood in the stools)?*  
*Q5: Have you received advice from your doctor about your diet?*  
*Q6: Have you received advice from a dietician about your diet?*

Table 2.: questions about food role according to gender, age, disease and location

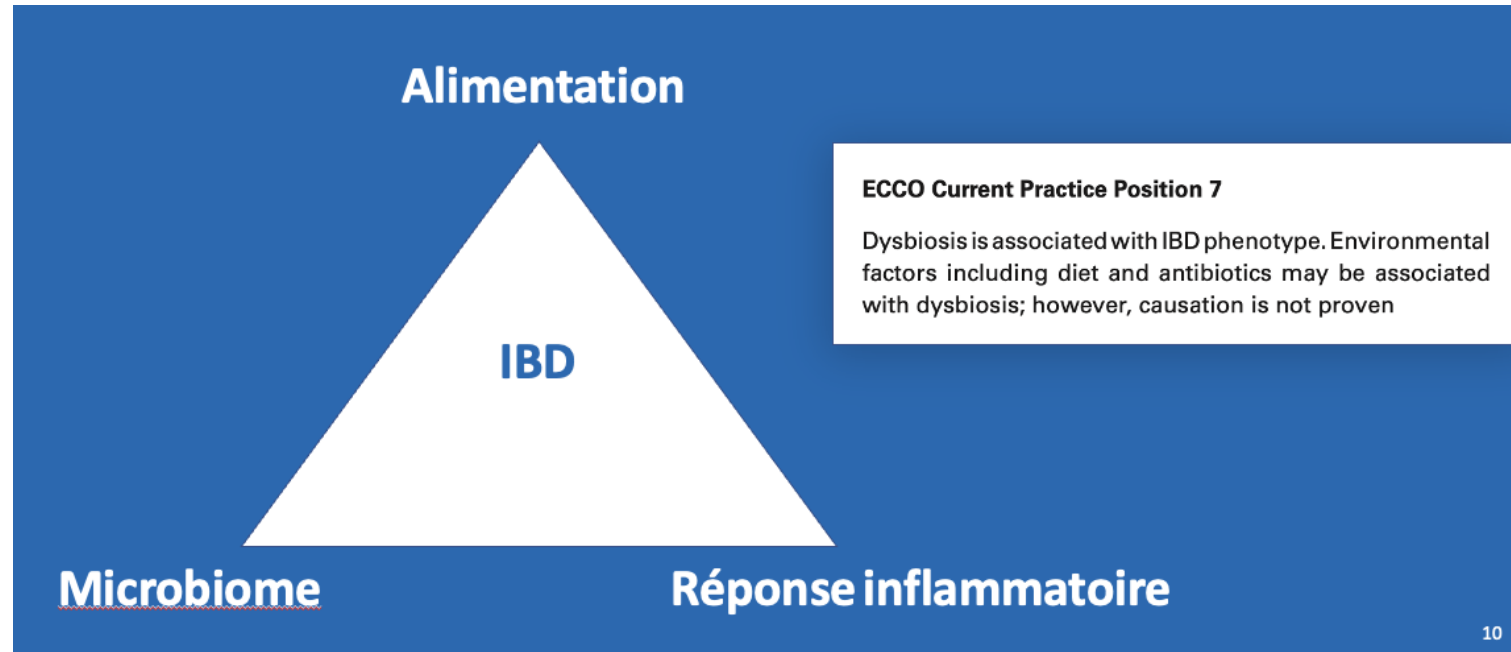
# DIÄTEN EINE MODE-ERSCHEINUNG ODER WIRKLICH WIRKSAM?

- Laktosefreie Diät
- Glutenfreie Diät
- Vegetarische Diät
- Vegane Diät
- FODMAP-arme Diät  
(fermentierbare Oligo-, Di-,  
Monosaccharide und Polyole).
- Diät ohne Ballaststoffen
- Intermittierende Ernährung
- Ergänzung mit Probiotika
- Ergänzung mit Superfoods

Graphique 2 : Les régimes alimentaires adoptés par les patients



# DIE ROLLE DER UMWELT?



## DIÄTEN: SCHWIERIG ZU STUDIEREN...

- Verzerrungen bei der Interpretation
- Bringt kein Geld ein, daher kein Interesse der Pharmaindustrie

Aber die Nachfrage ist da!





## IBS VS IBD

- IBS = irritable bowel syndrome = **Reizdarmsyndrom**
- Definition : Das Reizdarmsyndrom (IBS) ist eine gastrointestinale Störung, die durch chronische Bauchschmerzen und Veränderungen der Passage gekennzeichnet ist, ohne dass ein erkennbares organisches Substrat vorliegt.
- Betrifft 57% der Patienten mit Morbus Crohn und 33% der Patienten mit Colitis ulcerosa.

# ZUSAMMENFASSUNG DER MODEDIÄTEN

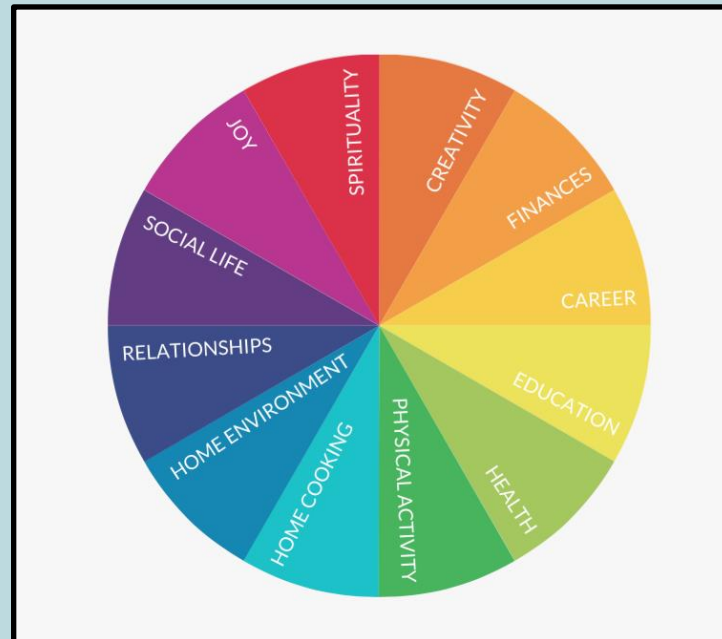
	Verringerung der Symptome	Verringerung der Entzündung	Geringeres Risiko, an IBD zu erkranken
Laktosefreie Diät	ja	Möglicherweise nicht	Möglicherweise nicht
Glutenfreie Diät	ja	Möglicherweise nicht	Möglicherweise nicht
Vegetarische Diät	ja	Möglicherweise ja	Möglicherweise ja
Diät mit wenig FODMAP	ja	Möglicherweise nicht	Möglicherweise nicht
Intermittierendes Fasten	ja	Möglicherweise ja	Möglicherweise nicht
Diät mit wenig Ballaststoffen	ja	Möglicherweise nicht	Möglicherweise nicht
Supplementierte Diät	ja	<b>ja für RCUH mit E.Coli Nissle</b>	Möglicherweise nicht

## WAS NOCH ?

	Verringerung der Symptome	Verringerung der Entzündung	Geringeres Risiko, an IBD zu erkranken
Mediterrane Ernährung	ja	Möglicherweise ja	ja
Stillen	-	-	ja
Emulgatoren/Carragaen E407	ja	Möglicherweise ja	Möglicherweise ja

# IN DER PRAXIS

- Das beste Mittel zur Minderung von Entzündungen: **Medikamente**.
- Aber...



- Circle of life IIN

## RATSCHLÄGE VON ÄRZTEN: BASIEREN AUF MEDIZINISCHEN STUDIEN

- Vermeiden Sie **die « Western Diet »** : gekennzeichnet durch einen hohen Konsum von tierischem Eiweiß, Zucker und Lebensmittelzusatzstoffe.
- Bevorzugen Sie **die Mittelmeardiät** : reich an Obst, Gemüse, Ölsaaten, pflanzlichen Ölen.
- Denken Sie eher daran, Ihre Diät zu implementieren, als Nahrungsmittel auszuschließen.

- 1) Sprechen Sie darüber in der Sprechstunde**
- 2) Gehen Sie zu einer Ernährungsberaterin.**
- 3) Probieren Sie Dinge aus (nicht ohne Nachsorge).**
- 4) Halten Sie uns auf dem Laufenden.**

**Glücklich essen, glückliches Gehirn, glücklicher Darm**

Melody Verdina

Gastroenterologie Assistenzarzt

11.10.2022