

# Ernährung und Psoriasis

## Eine Literaturliste zu den die Symptomatik nachweislich beeinflussenden Ernährungsfaktoren

Karolin Rose

Studiengang Ernährung und Diätetik, Bachelor-Thesis 2012

### Einleitung

Die Psoriasis (Schuppenflechte) betrifft 2-3% der europäischen Bevölkerung [1]. Die Krankheit liegt komplexen immunologischen und entzündlichen Reaktionen zugrunde [2]. Zahlreiche Krankheiten wie Arthritis, das metabolische Syndrom, psychische Störungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können eine Psoriasis begleiten [3]. Trotz vieler topischer und systemischer Behandlungsmöglichkeiten, scheint die Versorgung von Psoriasis-erkrankten unzureichend [4]. Seit vielen Jahren werden verschiedene diätetische Massnahmen zur Milderung psoriatischer Symptome diskutiert [5].

Das Ziel dieser Literaturliste ist es, den aktuellen Forschungsstand zu den diätetischen Therapiemassnahmen der Psoriasis zu untersuchen, um heraus zu finden, ob die häufig, als wirksam beschriebenen Ernährungsfaktoren die klinischen Symptome der Psoriasis nachweislich beeinflussen können.

### Methodik

Eine Suche in den Datenbanken Google scholar, PubMed, und swissbib sowie zwei Bibliotheken lieferte eine Reihe von Übersichtsarbeiten, Artikeln und Büchern zur diätetischen Therapie der Psoriasis. Daraus ergaben sich Omega-3-Fettsäuren, Gluten, kalorienreduzierte, vegetarische Ernährung und Vitamin D als die bestuntersuchten und wirksamsten Ernährungsfaktoren. Die Literaturlisten der vorhandenen Publikationen und eine weitere Suche in PubMed und Cochrane Library lieferten 31 Studien zu den einzelnen Ernährungsfaktoren (siehe Abb. 1). Die Evidenzlevel (EL) und die Validität wurden nach den Richtlinien des Oxford Centre for Evidence-based Medicine und dem Deutschen Netzwerk Evidenzbasierter Medizin beurteilt.

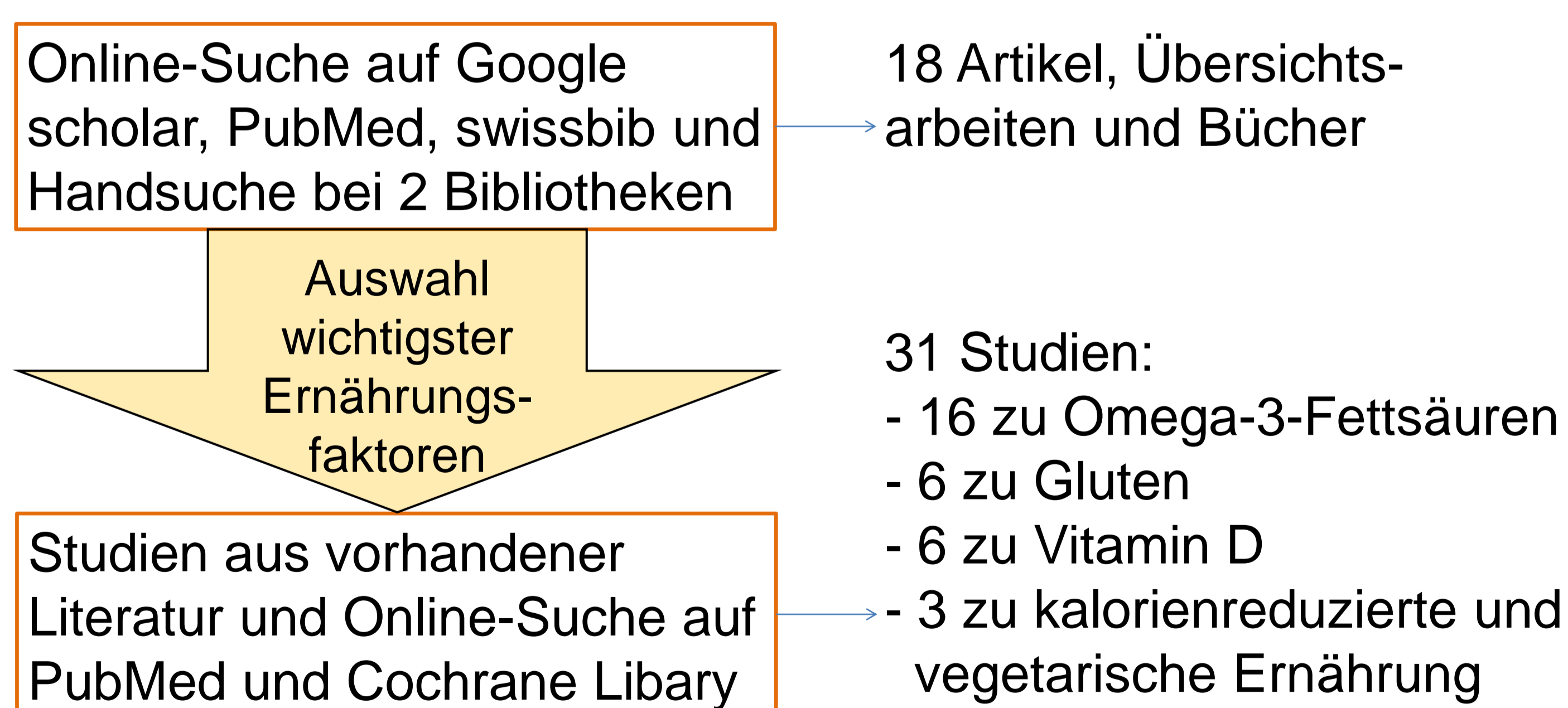


Abb. 1: Vorgehen bei der Literatursuche

### Ergebnisse

- **Omega-3-Fettsäuren:** Verbesserung Psoriasis-symptomatik in 10 von 16 Studien durch täglich 6,9g Fischöl. (EL 2,9)
- **Gluten:** Höhere Prävalenzen einer Glutenunverträglichkeit bei Psoriasis in drei von fünf Studien. (EL 3,3) Verbesserung Psoriasis-symptomatik unter glutenfreier Diät bei erhöhten Gliadin-Antikörpern in einer Studie. (EL 3)
- **Kalorienreduzierte und vegetarische Ernährung:** Verbesserung Psoriasis-symptomatik in allen drei Studien. (EL 2,3)
- **Vitamin D:** Verbesserung Psoriasis-symptomatik in fünf von sechs Studien durch täglich 0,75-1,37µg Vitamin D. (EL 3,4)

### Diskussion

Alle vier Ernährungsfaktoren zeigen vorwiegend positive Effekte auf die Psoriasis und deren Begleiterkrankungen. Es kann jedoch zu Keinem ein eindeutiger Effekt nachgewiesen werden. Zu wenige Studien, fehlende Kontrollgruppen, kurze Studiendauer, uneinheitliche Interventionen, unterschiedliche Ergebnisdefinierungen sind methodische Mängel, welche evidenzbasierte Aussagen nicht möglich machen. In der Leitlinie [4] werden jedoch Therapien mit geringerer Evidenz, als die hier beschriebenen Ernährungsfaktoren, empfohlen. Deshalb können diätetische Massnahmen im jedem Falle ausprobiert werden um mögliche positive Effekte zu erzielen.

### Schlussfolgerung

Weitere methodisch hochwertige Studien sind nötig um die Wirkungen der Ernährungsfaktoren eindeutig nachzuweisen. Trotz dessen können, aufgrund zahlreicher positiver Effekte, eine Fischölsupplementierung, erhöhte Vitamin D-Zufuhr, kalorienreduzierte Diät bei Übergewicht und vegetarische Ernährung als unterstützende Therapiemassnahmen zur Milderung psoriatischer Hautläsionen empfohlen werden.

**Kontakt:** Karolin Rose, karolinrose@gmx.ch

### Literaturverzeichnis:

- [1] Pschyrembel. (2007). *Das klinische Wörterbuch* (261. Auflage). Berlin: de Gruyter Verlag.
- [2] Orfanos, C. E., & Garbe, C. (2002). Psoriasis-Allgemeines, Pathogenetische Mechanismen, Provokationsfaktoren. In *Therapie der Hautkrankheiten* (2. Auflage, S. 314-317). Berlin: Springer-Verlag.
- [3] Gerdes, S., & Mrowietz, U. (2012). Komorbiditäten und Psoriasis [Electronic version]. *Hautarzt*, *Ausg. 63*, 202-213.
- [4] Nast, A., Boehncke, W.-H., Mrowietz, U., Ockenfels, H.-M., Phillip, S., Reich, K., et al. (2011). *S3-Leitlinie zur Therapie der Psoriasis vulgaris*. Abgerufen am 14. Juli 2012 von AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.) online: [www.awmf.org/leitlinien/detail/II/013-001.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/013-001.html).
- [5] H. Kasper & W. Burghardt (2009). *Ernährungsmedizin und Diätetik* (11. Auflage). München: Elsevier Urban & Fischer.