Gelenkrisiko westliche Diät

Ernährungsstil ist mit Kniearthrose assoziiert

Ein typisch westliches Ernährungsmuster mit verarbeitetem Getreide und Fleischprodukten fördert laut Ergebnissen der „Osteoarthritis Initiative“ das Entstehen von Kniearthrose. Mediterrane Diät hingegen wirkt vorbeugend.

Wie der Ernährungsstil mit dem Risiko zusammenhängt, eine Kniearthrose zu entwickeln, hat eine Arbeitsgruppe um Dr. Chang Xu von der Abteilung für Rheumatologie der Harvard Medical School in Boston untersucht. [1] Die Forscher dokumentierten die Ernährungsgewohnheiten von 2842 Probanden der „Osteoarthritis Initiative“ und setzten sie mit der Häufigkeit von radiologisch gesicherten Diagnosen von Kniearthrose (Kellgren-Lawrence-Grad ≥ 2) im Verlauf von sechs Jahren in Beziehung.

Es zeigte sich, dass ein westlich geprägter Ernährungsstil der Kniearthrose offenbar Vorschub leistet. Die höchsten Korrelationen bestanden mit dem häufigen Verzehr von Pommes frites, verarbeitetem Fleisch, raffiniertem Getreide und rotem Fleisch. Das Risiko, eine Kniearthrose zu entwickeln, stieg mit einem auf diese Weise geprägten Ernährungsstil um rund 70 %, wobei jeweils Personen im

höchsten mit solchen im niedrigsten Quartil verglichen wurden.

Demgegenüber sank das Arthroserisiko unter einer mediterranen Diät. Wer viele Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte, Fisch und Vollkornprodukte zu sich nahm, hatte ein um 30 % niedrigeres Risiko für Arthrose der Kniegelenke.

Allerdings schwächten sich alle der gefundenen Assoziationen ab, wenn der Body-Mass-Index (BMI) in die Berechnung einbezogen wurde. Der BMI war für rund 30 % der gefundenen Zusammenhänge verantwortlich.

„Die Ergebnisse dieser großen prospektiven Studie zeigen, dass eine westlich geprägte Ernährung mit einem erhöhten Risiko assoziiert ist, die Diagnose einer Kniearthrose zu erhalten“, resümieren Xu und Kollegen. Die Ergebnisse müssten in weiteren Kohorten bestätigt werden.

Ein Manko der Studie ist die Ernährungsdokumentation. Was die Probanden zu sich nahmen, wurde nur

zu Beginn der Studie festgehalten. Ob und wie sich die Ernährung während der Nachbeobachtung veränderte, blieb offen. Aus früheren Erhebungen ist jedoch bekannt, dass sich ein einmal angenommenes langfristiges Ernährungsmuster im Verlauf von sechs Jahren nur selten grundlegend ändert.

Literatur

1. Xu C et al (2021) Dietary patterns and risk of developing knee osteoarthritis: data from Q7 the osteoarthritis initiative. Osteoarthritis Cartilage. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2021.02.571>

Hinweis des Verlags. Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.

rheuma plus 2021 · 20:191
<https://doi.org/10.1007/s12688-021-00433-y>

© Springer-Verlag GmbH Austria, ein Teil von Springer Nature 2021

Quelle: Robert Bublak,
[SpringerMedizin.at](https://www.springermedizin.at)

Hier steht eine Anzeige.