

# Individualisierte Diäten bei Reizdarm-Syndrom besser als Placebo

## YaleNews

Individualized diets for irritable bowel syndrome better than placebo

By Ziba Kashef | SEPTEMBER 20, 2017



(© iStockphoto.com)

Patients with irritable bowel syndrome who follow individualized diets based on food sensitivity testing experience fewer symptoms, say Yale researchers. Their study is among the first to provide scientific evidence for this medication-free approach to a debilitating condition.

As many as one in five adults meet the criteria for irritable bowel syndrome (IBS), a disorder that can cause chronic abdominal pain, gas, diarrhea, and constipation. Many patients with IBS try diets based on blood tests that claim to identify foods that trigger their symptoms. However, the majority of these food intolerance tests have not been validated by rigorous study, said the researchers.

Reizdarm-Syndrom-Patienten, die einer individualisierten Diät auf Grundlage eines Lebensmittelunverträglichkeitstests (Alcat Test; Zellaktivierungstest) folgten, zeigten signifikant weniger Symptome, sagen Forscher der Yale Universität. Ihre Studie gehört zu den ersten, die wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit eines medikamentenfreien Therapieansatzes bei gleichzeitiger Symptomabschwächung liefert.

Fast jeder fünfte Erwachsene erfüllt die Kriterien des Reizdarm-Syndroms (englisch: IBS, *irritabel bowel syndrome*), eine Erkrankung, die beispielsweise mit chronischen Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung einhergeht. Viele Patienten mit IBS probieren Diäten auf der Grundlage von Bluttests, die behaupten, Lebensmittel zu identifizieren, die ihre Symptome auslösen. Allerdings wurden die meisten dieser Lebensmittel-Intoleranz-Tests nicht anhand strenger Studien validiert, sagten die Wissenschaftler.

Das Yale-Forscherteam führte eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie an 58 Patienten mit IBS durch. Blutproben eines jeden Probanden wurden mithilfe eines spezifischen Tests (Alcat Test), der die Immunzellenaktivierung als Reaktion gegen einzelne Nahrungsmittel misst, untersucht. Anschließend wurden die Studienteilnehmer auf individuelle Eliminationsdiäten umgestellt, die entweder dem Analyseergebnis entsprachen oder mit diesem unvereinbar waren (Placebo/Kontrollgruppe).

Die Teilnehmer wurden nach einigen Wochen erfolgreich absolvierter Ernährungsumstellung erneut hinsichtlich IBS-relevanter Symptome sowie Veränderung der Lebensqualität untersucht. Das Forscherteam stellte fest, dass zwar beide Gruppen Besserung erfuhren, jedoch die Gruppe, die der wahren Diät folgte, allgemein und in Hinblick auf die Symptomschwere eine deutlichere Verbesserung des Gesundheitszustandes aufwies.

"Wir haben diese Ergebnisse nicht erwartet", sagte Ather Ali, Hauptautor und Professor für Medizin und Pädiatrie an der Yale School of Medicine. "Den Probanden, die die Diät konsistent mit dem Test durchführten, ging es deutlich (*significant*) besser als Probanden der Schein-Diät."

Beide Teilnehmergruppen berichteten (zunächst) über keinen spürbaren Unterschied in Bezug auf die Lebensqualität. Jedoch zeigte sich beim Assessment vier und acht Wochen nach Diätbeginn in der (Alcat) Diätgruppe eine signifikante Symptomverbesserung u.a. bei Bauchschmerzen und Blähungen (Schwellungen).

Die Erkenntnisse legen den Grundstein für weitere Untersuchungen:

„Wenn diese faszinierenden Ergebnisse im größeren und vielfältigeren Rahmen repliziert werden können, zeigen sie einen neuen Weg auf, die oft sehr frustrierenden Beschwerden zu behandeln. Es kann kräftezehrend sein und die Patienten sind oft auf der Suche nach Diät-Ansätzen“, sagte Ali.

Weitere Yale-Autoren sind Theresa Weiss, Alisa Scherban, Sumiya Khan, Maxine Fields, Damian Apollo und Wajahat Mehal. Weiterer Co-Autor ist Douglas McKee von der Cornell Universität.

Die Forschung wurde durch einen Zuschuss von Cell Science Systems, Corp. und des *Yale Center for Clinical Investigation* unterstützt, finanziert durch das *National Center for Advancing Translational Sciences*, einer Abteilung des National Institutes of Health. Die Cell Science Systems, Corp. hatte keine Rolle beim Studiendesign oder der Durchführung der Studie. Bei keinem der Autoren bestehen Interessenkonflikte.

Die Studie ist im Journal *BMJ Open Gastroenterology* publiziert worden.

**6** Irritable bowel syndrome

**BMJ Open Gastroenterology**

### Efficacy of individualised diets in patients with irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial

Ather Ali,<sup>1</sup> Theresa R Weiss,<sup>1</sup> Douglas McKee,<sup>2</sup> Alisa Scherban,<sup>1</sup> Sumiya Khan,<sup>1</sup> Maxine R Fields,<sup>1</sup> Damian Apollo,<sup>1</sup> Wajahat Z Mehal<sup>1</sup>

**ABSTRACT**  
**Background:** Patients with irritable bowel syndrome (IBS) are often placed on diets guided by food intolerance assays, although these have not been validated. We assessed the effects of individualised diets in patients with IBS guided by a leucocyte activation test.  
**Methods:** This is a parallel-group, double-blind, randomised controlled trial of 52 adults with IBS seen at an academic health centre in Northwest USA. Peripheral venous blood was analysed using a leucocyte activation test; individual foods were reported to produce positive or negative results. Participants were randomised to a 4-week diet with either individualised guidance to eliminate foods with positive assay results and allow foods with negative assay results (intervention), or with individualised guidance, matched in rigor and complexity, to eliminate foods with negative assay results and allow foods with positive assay results (comparison). The primary outcome was between-group differences in the IBS Global Improvement Scale (GIS). Secondary outcomes included reductions in IBS Symptom Severity Scale (SSS) scores and increases in IBS Adequate Relief (AR) and Quality of Life (QoL) scores. An aptamer-based proteomic analysis was conducted in strong responders.  
**Results:** The intervention group had significantly greater increases in mean GIS score after 4 weeks (0.86 vs comparison; 95% CI 0.05 to 1.67; *p* < 0.01) and 8 weeks (1.22 vs comparison; 95% CI 0.22 to 2.22; *p* = 0.02). The intervention group also had significantly greater reductions in mean SSS score at 4 weeks (-4.17 in comparison; 95% CI -4.43 to -11.14; *p* < 0.04) and 8 weeks (-6.42 vs comparison; 95% CI -8.75 to -12.08; *p* < 0.02). There were no significant differences between intervention and comparison groups in mean AR or QoL scores. A reduction in neutrophil elastase concentration was associated with reduced symptoms.  
**Conclusions:** Elimination diets guided by leucocyte activation tests reduced symptoms. These findings could lead to insights into the pathophysiology of IBS.

**Summary box**  
**What is already known about this subject?**  
 • Over 60% of IBS patients report symptoms related to food, such as symptomatic exacerbation and improvement when avoiding those foods.  
 • Previous trials of elimination diets for irritable bowel syndrome (IBS) found varying levels of efficacy, with trials of the low-FODMAP (fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides, and polyols) diet demonstrating promise.  
 • No previous randomised trials have been published assessing the efficacy of leucocyte activation testing in IBS.  
**What are the new findings?**  
 • Statistically significant benefits were seen in global improvement and in symptom severity in a 4-week diet guided by leucocyte activation testing compared to a matched sham diet.  
 • This study provides novel data suggesting that a leucocyte activation test can be used to develop an individualised diet that can alleviate symptom burden in IBS, distinct from other types of dietary interventions.  
 • A broad proteomic screen found a reduction in plasma elastase in strong responders to the intervention diet.  
**How might it impact on clinical practice in the foreseeable future?**  
 • This study provides data suggesting that a leucocyte activation test can be used to develop an individualised diet that can alleviate symptom burden in IBS. These dietary changes may be less restrictive than a low-FODMAP diet and may result in better long-term adherence.

To cite: Ali A, Weiss TR, McKee D, et al. Efficacy of individualised diets in patients with irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial. *BMJ Open Gastro* 2017;4:e000164. doi:10.1136/bmjogast-2017-000164  
 Additional material is published online with this article. Please visit the journal online (<http://dx.doi.org/10.1136/bmjogast-2017-000164>).  
 Received 30 June 2017  
 Revised 28 July 2017  
 Accepted 18 August 2017

Link zur Studienpublikation in *BMJ Open Gastroenterology*:

<http://bmjopengastro.bmj.com/content/bmjogast/4/1/e000164.full.pdf>

Die Übersetzung der Presseveröffentlichung wurde so wortgetreu wie möglich vorgenommen.

Englischer Originallink: <https://news.yale.edu/2017/09/20/individualized-diets-irritable-bowel-syndrome-better-placebo>

Cell Science Systems GmbH      Tel.: +49 (0)331 7400 880  
 August-Bebel-Str. 68              Email: [info@alcat-europe.com](mailto:info@alcat-europe.com)  
 D-14482 Potsdam                  Web: [www.cellsciencesystems.com](http://www.cellsciencesystems.com) / [www.alcat-europe.com](http://www.alcat-europe.com)