

## Systemischer Lupus erythematoses: Fettsäurebalance entscheidet über Wohlbefinden

Charoenwoodhipong P et al. Dietary Omega Polyunsaturated Fatty Acid Intake and Patient-Reported Outcomes in Systemic Lupus Erythematosus: The Michigan Lupus Epidemiology and Surveillance Program. *Arthritis Care Res (Hoboken)* 2020; 72: 874–881. doi:10.1002/acr.23925

**Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolen- oder Eicosapentaensäure gelten als entzündungshemmend, Omega-6-Fettsäuren wie Linol- und Arachidonsäure dagegen als entzündungsfördernd. Inwiefern beeinflusst die Aufnahme dieser beiden mehrfach ungesättigten Fettsäurearten mit der Nahrung das Befinden von Patienten mit einem systemischen Lupus erythematoses (SLE)?**

Dieser Frage gingen US-Wissenschaftler im Rahmen einer Querschnittstudie nach. In den USA fällt das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung üblicherweise deutlich zu Gunsten der Omega-6-Fettsäuren aus, berichten die Forscher. Um herauszufinden, welchen Einfluss die Nahrungszusammensetzung bezüglich ungesättigter Fettsäuren im Hinblick auf die subjektive Krankheitsbelastung hat, werteten sie die Daten von 456 SLE-Patienten der populationsbasierten MILES (Michigan Lupus Epidemiology and Surveillance)-Kohorte aus. Hierbei prüften sie sowohl den absoluten Konsum der beiden Fettsäuretypen als auch ihr Verhältnis zu einander. Ihre Hypothese: Ein geringeres Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren geht mit einem größeren Wohlbefinden einher. Anhand von detaillierten Ernährungsfragebögen berechneten die Wissenschaftler die diätetische Aufnahme von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren der Studienpatienten. Alle Personen hatten zudem Angaben zu erkrankungsspezifischen Beschwerden und Einschränkungen (SLE-Aktivität, Lebensqualität, Fatigue, Schmerzen, Depression, Schlaf) gemacht.

### Ergebnisse

Das Durchschnittsalter der Studienpatienten betrug rund 53 Jahre, rund 93 % waren

Frauen, 52 % waren weiß und 45 % waren afroamerikanischer Abstammung. Bei Berücksichtigung potenzieller Störvariablen (Alter, Geschlecht, Ethnizität, Bodymassindex) zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Aufnahme mehrfach ungesättigter Fettsäuren und der Krankheitsaktivität: Pro Zunahme der Omega-6-zu-Omega-3-Ratio um eine Einheit nahm der Aktivitätsscore (Systemic Lupus Activity Questionnaire/SLAQ) um 0,3 Punkte zu. Ein hoher Omega-3-Konsum verbesserte die Schlafqualität signifikant, schützte tendenziell vor depressiven Belastungen und begleitenden Fibromyalgie-Schmerzen und ging – ebenfalls ohne statistische Signifikanz zu erreichen – mit einer besseren Lebensqualität einher. Eine hohe Omega-6-zu-Omega-3-Ratio wirkte sich dagegen tendenziell ungünstig auf die Lebensqualität aus.

#### FAZIT

SLE-Patienten, so das Fazit der Autoren, profitieren hinsichtlich der subjektiven Krankheitsbelastung – insbesondere im Hinblick auf die SLE-Aktivität und die Schlafqualität – von einer hohen Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren und einem niedrigen Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis. Die Betroffenen sollten daher zu einer an fettem Fisch, Nüssen und Samen reichen Ernährung motiviert werden. Studien müssen nun unter anderem klären, inwiefern die Ernährung die klinische Krankheitskontrolle beeinflussen kann.

Dr. med. Judith Lorenz, Künzell