

Kiwis, Flohsamen oder Pflaumen: Was hilft besser bei chronischer Verstopfung?

Bezug Chey SW, Chey WD, Jackson K, Eswaran S. Exploratorische vergleichende Wirksamkeitsstudie von grünen Kiwis, Flohsamen oder Pflaumen bei US-Patienten mit chronischer Verstopfung. *Am J Gastroenterol.* 2021;116(6):1304-1312. Entwurf Eine teilweise randomisierte, vergleichende Wirksamkeitsstudie, die an Erwachsenen mit chronischer Verstopfung in einem US-amerikanischen medizinischen Zentrum durchgeführt wurde Zielsetzung Bestimmung der vergleichenden Wirksamkeit von Flohsamen, Pflaumen und Kiwis bei Symptomen chronischer Verstopfung in einer in den USA ansässigen Studienpopulation Teilnehmer Die Prüfer rekrutierten geeignete Patienten aus jenen, die die Rom-IV-Kriterien entweder für funktionelle Obstipation (FC) oder Reizdarmsyndrom mit Obstipation (IBS-C) erfüllten. Von den ursprünglich 247 Patienten, die für die Studienrekrutierung angesprochen wurden, …



Bezug

Chey SW, Chey WD, Jackson K, Eswaran S. Exploratorische vergleichende Wirksamkeitsstudie von grünen Kiwis, Flohsamen oder Pflaumen bei US-Patienten mit chronischer Verstopfung. *Am J Gastroenterol.* 2021;116(6):1304-1312.

Entwurf

Eine teilweise randomisierte, vergleichende Wirksamkeitsstudie, die an Erwachsenen mit chronischer Verstopfung in einem US-amerikanischen medizinischen Zentrum durchgeführt wurde

Zielsetzung

Bestimmung der vergleichenden Wirksamkeit von Flohsamen, Pflaumen und Kiwis bei Symptomen chronischer Verstopfung in einer in den USA ansässigen Studienpopulation

Teilnehmer

Die Prüfer rekrutierten geeignete Patienten aus jenen, die die Rom-IV-Kriterien entweder für funktionelle Obstipation (FC) oder Reizdarmsyndrom mit Obstipation (IBS-C) erfüllten.

Von den ursprünglich 247 Patienten, die für die Studienrekrutierung angesprochen wurden, wurden 109 für das Baseline-Screening aufgenommen, und 79 Patienten erfüllten die Einschlusskriterien und wurden randomisiert (69 weiblich [87%] mit einem Durchschnittsalter von 42,7 Jahren [range 18-76 years]).

Zu den Einschlusskriterien gehörten Erwachsene mit chronischer Verstopfung (CC) in den letzten 3 Monaten mit Symptomen, die mindestens 6 Monate zuvor aufgetreten waren; das Fehlen von weichem Stuhl ohne die Verwendung von Abführmitteln sowie das Vorhandensein anderer CC-Symptome wie ein täglicher Bauchschmerz-Score ≤ 7 (auf einer Skala von 1-10, 10 = schlimmster Schmerz); ≤ 3 vollständige spontane Stuhlgänge (CSBM) pro Woche haben; und mit mindestens 2 der folgenden

Symptome: drückender, harter/klumpiger Stuhl, unvollständige Darmentleerung, Verwendung manueller Manöver zur Linderung und ein Gefühl der Obstruktion oder Blockade bei $\geq 25\%$ der Stuhlgänge (BMs).

Zu den Ausschlusskriterien gehörten eines der folgenden: starke Bauchschmerzen (>7 auf der Skala von 1-10), Vorhandensein von gastrointestinalen (GI) Blutungen, ungeklärter Eisenmangel, ungeklärter Gewichtsverlust, aktive Analfissuren und signifikante komorbide chronische Erkrankung, Vorgeschichte von GI-Operationen oder neurologischen Erkrankungen. Ebenfalls ausgeschlossen waren schwangere Frauen und Patienten, die Probiotika, Antibiotika oder Opiode einnehmen oder allergisch auf die Inhaltsstoffe der Studie reagieren.

Studienintervention

Die Teilnehmer wurden in eine 2-wöchige Grunduntersuchungsphase aufgenommen, um die Symptome durch tägliche Fragebögen zu beurteilen. Diejenigen, die sich qualifizierten, wurden dann für einen 4-wöchigen Behandlungszeitraum in 3 Studienarme randomisiert, gefolgt von einem 2-wöchigen Beobachtungszeitraum.

1. 2 ganze grüne Kiwis täglich, geschält (*Actinidia deliciosa* Var. Hayward), Ballaststoffe = 6 g/Tag
2. 50 g Pflaumen (etwa 6 Pflaumen) zweimal täglich (Marke Kirkland), Ballaststoffe = 6 g/Tag
3. 6 g Flohsamen zweimal täglich, gelöst in Wasser (Marke Metamucil), Ballaststoffe = 6 g/Tag

Forscher und Teilnehmer waren gegenüber der zugewiesenen Intervention nicht verblindet. Aufgrund der Verfügbarkeit von frischen Kiwis ordneten die Forscher die ersten 30 aufgenommenen Patienten dem Kiwi-Arm zu und randomisierten die verbleibenden Patienten durch Computergenerierung den Pflaumen- oder Flohsamen-Armen.

Die Forscher wiesen alle Teilnehmer an, während der Studie keine anderen Lebensmittel zu essen, die Kiwi, Flohsamen oder Pflaumen enthalten, oder ihrer Ernährung ballaststoffreiche Früchte/Gemüse hinzuzufügen.

Studienparameter bewertet

Die Patienten beantworteten tägliche Symptomfragebögen, und die Forscher sammelten Ernährungsbeurteilungen durch 3-tägige Ernährungstagebücher nach dem Screening-Zeitraum und nach dem Behandlungszeitraum.

Primäre Ergebnismessung

Das primäre Ergebnismaß war der Anteil der Teilnehmer in jeder Gruppe, die für mindestens 2 der 4 Wochen der Intervention einen Anstieg um 1 oder mehr CSBMs pro Woche im Vergleich zum Baseline-Screening-Zeitraum meldeten. Die Gruppen wurden nicht miteinander verglichen.

Sekundäre Ergebnismessungen umfassten Auswirkungen auf Häufigkeit, Konsistenz, Anstrengung und das Gefühl einer unvollständigen Evakuierung. Zufriedenheit und Unzufriedenheit mit der Behandlung wurden ebenfalls erfasst.

Wichtige Erkenntnisse

Für den primären Endpunkt einer Erhöhung der BMs um mindestens 1 Woche betrug der Anteil der Responder auf die Therapie 45 % für die Kiwi-Gruppe (13/29; 95 % KI [0.27–0.63]); 67 % für die Pflaumengruppe (16/24; 95 % KI [0.48–0.86]); und 64 % für die Flohsamengruppe (14/22; 95 % KI [0.44–0.84]). Es gab keinen statistisch signifikanten Unterschied in der Anzahl der Responder zwischen den Gruppen, was darauf hindeutet, dass alle gleich effektiv bei der Erhöhung der Anzahl der VSBM waren.

Kiwis fielen in dieser Studie aus einem weiteren Grund

auf: Die Teilnehmer mochten sie am wenigsten.

Als die Forscher den gesamten 4-wöchigen Behandlungszeitraum betrachteten, hatte die Pflaumengruppe die größte durchschnittliche Veränderung der CSBMs (+2,1; *P*

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki