

Anti-inflammatorisk plantebaseret kost ved Crohn's sygdom

Crohns sygdom belaster over 17.000 danskere, og den kroniske sygdom diagnosticeres ofte i en ung alder, og påvirker dermed både job- og uddannelsesmuligheder, familieliv, fysisk aktivitet og sociale relationer. Sygdommen veksler mellem perioder med udbrud og perioder med ro, og behandles ofte med medicin og/eller operationer, hvor de inflammerede dele af tarmen fjernes.

På nuværende tidspunkt findes der ingen overbevisende evidens for specifikke fødevarer eller kostformer, der kan mindske risikoen for øget sygdomsaktivitet, selvom de fleste med sygdommen kan påpege fødevarer, der giver flere symptomer og dermed ofte ændrer deres kost med eller uden hjælp fra sundhedspersonale. Hvis sygdommen er i udbrud anbefales ofte øget proteinindtag for at undgå vægttab og mangelfuld ernæringstilstand, mens der ikke ligger nogen kostanbefalinger, når sygdommen er i ro.

Gennemgang af tilgængelige studier tyder dog på, at en anti-inflammatorisk og overvejende plantebaseret kost potentielt vil kunne hæmme inflammationen i tarmen, og måske medvirke til at undgå udbrud i sygdommen som tillæg til medicinsk behandling.

I dette projekt ønsker vi at undersøge gennemførligheden af en anti-inflammatorisk plantebaseret kost-intervention hos mennesker med Crohn's, som modtager biologisk behandling. I første del af studiet gennemføres interviews med patienter for at undersøge motivation og barrierer i forhold til en plantebaseret kost. Dernæst vil vi udvikle en anti-inflammatorisk primært plantebaseret kost (mulighed for fisk to gange om ugen), og teste kostændringen i 12 uger. Som en del af studiet vil der blive udviklet plantebaserede opskrifter til brug for deltagerne. Disse opskrifter bliver tilgængelige for alle, da vores ønske med projektet er at kunne give mennesker med Crohn's sygdom mulighed for selv at kunne gøre noget for at afhjælpe sygdommen i samarbejde med den medicinske behandling.