ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG ZUR VERBESSERUNG DER LEBENSQUALITÄT BEI KNIEARTHROSE



Projektträger:
Hochschule für Angewandte Wissenschaften St. Pölten GmbH

Wissenschaftliche Leitung:
Barbara Wondrasch

Weitere beteiligte Einrichtungen:
Universität für Weiterbildung Krems (Donau-Universität Krems)
Universität Wien

Forschungsfeld:
Orthopädie

Förderinstrument: Projekte Grundlagenforschung

Projekt-ID: LSC20-017

Projektbeginn: 01. April 2022

Projektende: folgt

Laufzeit: 36 Monate / laufend

Fördersumme: € 288.515,00

Kurzzusammenfassung:
Hintergrund Osteoarthrose (OA) ist eine der häufigsten Gelenkserkrankungen weltweit. Typische Symptome sind Schmerzen und Schwellung, die zu funktionellen Einschränkungen und reduzierter Lebensqualität (LQ) führen. Lange wurde OA als degenerative, durch Fehl- und/oder Überbelastungen ausgelöste, Gelenkserkrankung gesehen, die nur die Gelenkstrukturen betrifft. Jedoch zeigen rezente Studien, dass bei der Pathogenese von OA entzündliche Prozesse eine Schlüsselrolle spielen. Ausgelöst durch eine lokale intraartikuläre Gewebszerstörung und einer metabolischen Dysfunktion, wird eine chronische low-grade Inflammation ausgelöst. Weitere Faktoren, die diese chronische low-grade Inflammation begünstigen, sind Ernährungsüberfluss, proinflammatorische Zytokine und Adipokine. Kniearthrose ist die häufigste Form der OA mit steigender Prävalenz im zunehmenden Alter. Bewegungstherapie (BT) stellt eine effektive Behandlungsmethode zur Reduktion von Symptomen und Verbesserung der LQ bei Patient*innen mit Kniearthrose dar und wird daher als first-line Behandlung empfohlen. Good Life with osteoArthritis in Denmark (GLA:D®) ist ein evidenzbasierte Behandlung bei Kniearthrose und optimiert die Implementierung von BT in einem standardisierten Setting. Aufgrund des Zusammenhangs von chronischer low-grade Inflammation und Ernährungsverhalten, spielt Ernährung eine große Rolle bei entzündungsassoziierten Erkrankungen. Eine anti-oxidative und anti-entzündliche Ernährungstherapie kann daher helfen Symptome von OA zu reduzieren und damit die LQ zu verbessern. Damit die Adhärenz zu einer therapeutischen Diät gegeben ist, sollte diese für Patient*innen attraktiv sein und regionalen Ansprüchen entsprechen. Die New Nordic Diet (NND) scheint diese Anforderungen zu erfüllen. Laut unserem Wissensstand gibt es keine Studie, die den Einfluss der NND auf Symptome und LQ bei OA untersucht. Das Weiteren ist nicht bekannt welchen Einfluss eine BT in Kombination mit einer therapeutischen Diät auf Symptome und LQ bei Patient*innen mit Kniearthrose von OA hat. Ziele 1. Evaluierung des Effekts einer Ernährungstherapie kombiniert mit Bewegungstherapie auf die LQ bei Patient*innen mit Kniearthrose 2. Untersuchung des Einflusses einer Ernährungstherapie kombiniert mit Bewegungstherapie auf den Ernährungs- und Entzündungsstatus sowie Gelenksfunktion bei Patient*innen mit Kniearthrose Methode 60 Proband*innen mit Kniearthrose zwischen 50 und 75 Jahren werden randomisiert einer Interventions- bzw. Kontrollgruppe zugeteilt. Die Interventionsgruppe erhält für 6 Wochen das GLA:D® Programm und eine Ernährungstherapie für 9 Monate. Die Kontrollgruppe erhält für 6 Wochen das GLA:D® Programm und allgemeine Informationen bezüglich eines gesunden Lebensstils für 9 Monate. Zu Beginn der Studie sowie zu 4 weiteren Messzeitpunkten werden biochemische, nutritive und oxidative Stressparameter sowie entzündliche Biomarker evaluiert. Zusätzlich werden anthropometrische und klinische Daten erhoben.