

Probiotika bei Reizdarm und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen – Möglichkeiten und Grenzen

Probiotika sind «lebende Mikroorganismen, die dem Wirtsorganismus einen gesundheitlichen Nutzen bringen, falls sie in ausreichender Menge verabreicht werden». Entsprechend braucht es neben der Charakterisierung der Mikroorganismen auch den ausreichenden wissenschaftlichen Nachweis ihres gesundheitlichen Nutzens. Viele Probiotika haben gemeinsame Wirkmechanismen wie die erhöhte Produktion kurzkettiger Fettsäuren, die Regulation der intestinalen Transitzeit und kompetitive Reduktion pathogener Mikroorganismen. Darüber hinaus verfügen Probiotika jedoch über spezie- oder sogar stammspezifische Wirkmechanismen, weshalb Probiotika der jeweiligen Indikation / Symptomatik entsprechend ausgewählt werden sollen.

Verschiedene Metaanalysen zeigen bei Reizdarmsyndrom einen positiven Effekt von Probiotika auf die Gesamtsymptomatik, abdominale Schmerzen und intestinale Transitzeit. Die Studienlage in Bezug auf einzelne Probiotika ist leider oft sehr limitiert und die konkreten Empfehlungen in Leitlinien widersprechen sich oft. Für die Praxis bedeutet dies, dass die Wahl der empfohlenen Probiotika anhand der aktuellen Evidenz erfolgen soll, dass bei ausbleibendem Erfolg aber durchaus ein weiteres Produkt ausprobiert werden kann.

In Bezug auf chronisch entzündliche Darmerkrankungen kommen neuere Metaanalysen und Leitlinien übereinstimmend zum Schluss, dass bei Colitis Ulcerosa Probiotika, vor allem Escherichia coli Nissle 1917 und eine Mischung aus Lactobacillen, Bifidobakterien und Streptococcus thermophilus, einen positiven Einfluss auf die Induktion und die Aufrechterhaltung der Remission haben, während bei Morbus Crohn aktuell keine Probiotika empfohlen werden.

Kontakt:

Sandra Jent
Berner Fachhochschule
Studiengang Ernährung und Diätetik
Murtenstrasse 10
CH-3008 Bern
+41 31 848 37 84
sandra.jent@bfh.ch



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition