

## Pro- und Präbiotika bei Reizdarmsyndrom

Beatrice Schilling, Dipl. Ernährungsberaterin FH, Baden

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, welche dem Wirtsorganismus einen gesundheitlichen Nutzen bringen (FAO/WHO 2001). Präbiotika sind unverdaubare Lebensmittelbestandteile, die das Wachstum und/oder die Aktivität einer oder mehrerer Bakterienarten im Dickdarm gezielt anregen und ihren Wirt günstig beeinflussen (Gibson und Roberfroid, 1995). Beim Reizdarmsyndrom (RDS) sind neben Störungen in der intestinalen Motorik, Sensorik und zentral-nervösen Steuerung auch die Darmflora (Mikrobiota) und das Darm-Immunsystem beteiligt. Prä- und Probiotika beeinflussen die Zusammensetzung der Darmflora und können so unter anderem einen antientzündlichen Effekt im Darm haben.

Bei den Probiotika gibt es unzählige potentiell wirksame Keime. Da es sich gezeigt hat, dass einzelne Keime meist nur auf ein Teilsymptom des RDS (wie Blähungen, Schmerzen, Obstipation) wirken, ergibt sich ein riesiges Forschungsgebiet. Trotz intensiver Forschungstätigkeit sind die Erkenntnisse zurzeit noch bescheiden. Es kann davon ausgegangen werden, dass Probiotika - ausser bei akuter Pankreatitis, Zentralvenenkatheter und Immunsuppression - sicher sind. Es ist heute noch unklar, welche Keime bzw. in welcher Kombination, in welcher Menge, in welcher Dauer bei welchem RDS-Hauptsymptom empfehlenswert sind. Die bisherigen Erkenntnisse sprechen bei Reizdarmsyndrom generell am ehesten für den Keim *Bifidus infantis*.

Bei den Präbiotika gibt es nur wenige Erkenntnisse beim Reizdarmsyndrom. Die meisten stehen im Zusammenhang mit FODMAPs (fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole) und deren Einschränkung zur Symptomreduktion. Fodmaps wirken präbiotisch. Es gibt Hinweise, dass eine FODMAPs-arme Ernährung die Menge an Bifidobakterien oder die Gesamtzahl der Bakterien im Kolon reduziert. Wegen dieser möglicherweise ungünstigen Wirkung sollten FODMAPs nicht unnötig stark eingeschränkt werden. Es gibt heute noch keine speziellen Empfehlungen zu Präbiotika im Zusammenhang mit einem Reizdarmsyndrom.

### Kontakt:

Beatrice Schilling  
Dipl. Ernährungsberaterin FH  
Praxis für Ernährungsberatung  
Merker Areal  
Bruggerstrasse 37  
CH-5400 Baden  
+41 (0)56 209 19 40  
info@beatrice-schilling.ch



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

