

So bleibt der Darm gesund

Studien belegen, dass lebende Mikroorganismen in unserem Darm die Risiken für Infektionen, Allergien und sogar für Fettleibigkeit reduzieren können / Die Deutsche Gesellschaft für Mukosale Immunologie und Mikrobiom verweist auf positive Wirkungen von Probiotika

Frankfurt am Main, 10. Mai 2012. Die 100 Billionen Bakterien, die im menschlichen Darm arbeiten, beeinflussen maßgeblich unsere Gesundheit. Wer seinen Darm stärken und schützen will, kann lebende Mikroorganismen in Form von probiotisch wirkenden Lebensmitteln und im Krankheitsfall von entsprechenden Medikamenten zu sich nehmen. Auf die positive Funktion etlicher Bakterienstämme für die Vorbeugung gegen Krankheiten und für das körperliche Wohlbefinden hat die Deutsche Gesellschaft für Mukosale Immunologie und Mikrobiom (DGMIM) in Frankfurt hingewiesen. Probiotika sind lebende Bakterienstämme, die einen gesundheitsfördernden Einfluss auf den menschlichen Organismus haben, sofern sie in ausreichender Menge zu sich genommen werden.

In der DGMIM haben sich die im deutschsprachigen Raum führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet der Darmschleimhaut und Darmbakterien zusammengeschlossen. Sie tauschen ihre Forschungsergebnisse aus und verstehen sich als interdisziplinärer *Thinktank* für alle Fragen der Darmgesundheit. Zu den 17 Gründungsmitgliedern zählen Forscher aus den Bereichen Innere Medizin, Pädiatrie, Immunologie, Mikrobiologie, Präventionsmedizin und Ernährungswissenschaften bzw. Ernährungsmedizin. Inzwischen hat der gemeinnützige Verein annähernd 70 Mitglieder.

Die Darmbarriere ist der Schlüssel für gesund und krank

Wenn die Darmgesundheit beeinträchtigt ist, können Infektionen, Allergien, chronische Entzündungen und sogar Fettleibigkeit entstehen, darauf verwies der Vorsitzende der Gesellschaft, Prof. Dr. Stephan C. Bischoff vom Institut für Ernährungsmedizin und Prävention der Universität Hohenheim in Stuttgart. Und sein Kollege Dr. Jan Wehkamp vom Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart ergänzte: „Sowohl die Bakterien des Darms als auch die Probiotika aus Joghurts und Medikamenten beeinflussen unsere Gesundheit, indem sie die Darmbarriere stabilisieren und uns so vor einer Bakterieninvasion in den Körper und vor nachfolgenden Entzündungsreaktionen schützen.“ Im speziellen würden Oberflächen durch probiotische Bakterien dazu angeregt, vermehrt körpereigene Antibiotika – sogenannte Defensine – zu produzieren.

Bei Kindern sinken Atemwegsinfekte, Fieber und Husten

Dass Probiotika die Infektanfälligkeit verringern können, erläuterte Prof. Dr. Peter Deibert, Sportmediziner der Universität Freiburg: „Bei Kindern sinken durch den gezielten präventiven Einsatz von Probiotika Atemwegsinfekte, Fieber und Husten, wie Untersuchungen ergeben haben. Bei Senioren und bei Schichtarbeitern gibt es Studien zufolge in der Gruppe der Probiotika-Konsumenten weniger Atemwegserkrankungen. Bei Auszubildenden der Feuerwehr wurde mit Probiotika die Dauer von Infekten reduziert. Und auch Durchfallerkrankungen bei Reisenden gehen zurück, wenn sie gezielt probiotisch wirkende Lebensmittel einnehmen.“

Eine weitere Untersuchung widmete sich männlichen Langstreckenläufern: Die Gruppe, die über vier Wintermonate hinweg systematisch probiotische Lebensmittel zu sich nahm, klagte seltener über Krankheitssymptome, und ihre Ausfallzeit war kürzer als die der Kontrollgruppe ohne Probiotika. Eine Studie mit Radsportlern kam zu ähnlichen Ergebnissen: Auch hier waren sowohl die Zahl der Erkrankungen als auch deren Dauer und Intensität bei der Gruppe mit Probiotika-Einnahmen signifikant geringer als die der Kontrollgruppe, die ein Plazebo einnahm, also ein Produkt ohne Wirkstoff. Eine Studie mit Patienten, die über einen Reizdarm klagten, hat ergeben, dass die Symptome durch Probiotika gelindert werden können.

In Tierversuchen ist die Wirkung der speziell kultivierten Bakterienstämme ebenfalls mehrfach nachgewiesen worden. So konnte beispielsweise bei Mäusen die Fettleber durch Gabe von probiotischen Kulturen reduziert werden. Es gibt viele unterschiedliche probiotische Kulturen. Zunehmend liegen nach Angaben der Wissenschaftler und Mediziner für einzelne Stämme klinische Studien vor, die die positive Wirkung bei verschiedenen medizinischen Indikationen belegen.

12.000 Publikationen belegen in der Summe die Wirkung von Probiotika

Schon im 19. Jahrhundert ist die Wirkung von Milchsäurebakterien nach Darstellung von Prof. Dr. Wolfgang Kneifel, Lebensmittelexperte der Universität für Bodenkultur in Wien, erkannt worden. In den 1930er Jahren hätten Biologen und Mediziner die Bedeutung von Lactobacillen für die Behandlung von Verdauungsstörungen entdeckt. In den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts seien schließlich Probiotika definiert und in den Jahrzehnten danach weitere Stämme dieser vorbeugend wirkenden Mikroorganismen entdeckt und für die Lebensmittel- und Medikamenten-Industrie eingesetzt worden. „Natürlich sind Wirkungen eines Lebensmittels auf gesunde Menschen deutlich schwieriger nachzuweisen als Wirkungen von Arzneien auf Kranke. Aber seit 1990 sind 12.000 wissenschaftliche Artikel und Studien veröffentlicht worden, die in der Summe die Wirkung spezifischer Mikroorganismen auf den Darm und die Gesundheit des Menschen zweifelsfrei belegen“, so Kneifel.

Auch für seine Kollegen anderer Fachrichtungen und Institute sind die positiven Wirkungen von speziellen lebenden Mikroorganismen für die Darmgesundheit und das Darmwohlbefinden unbestreitbar. „Die Forschung und die Gesundheitsbehörden liegen aber bei der Bewertung der Ergebnisse noch weit auseinander und sprechen nicht die gleiche Sprache“, sagte Bischoff. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat kürzlich sämtliche 300 von Industrieunternehmen eingereichten Werbeaussagen über probiotische Produkte abgelehnt. „Die EFSA legt ähnlich strenge Maßstäbe für funktionelle Lebensmittel an wie für Medikamente. Allerdings werden die Lebensmittel weder für eine Überprüfung an Patienten zugelassen noch auf der Basis von klinischen Endpunkten, also Krankheitsbildern“, so Bischoff. „Die Konsumenten sind durch das Hin und Her und die Nichtzulassung

von Aussagen über probiotisch wirkende Lebensmittel verunsichert“, konstatiert Lebensmittelwissenschaftler Kneifel: „Denn gegenwärtig darf für einige probiotische Produkte nicht mit der positiven Wirkung geworben werden, obwohl sie vorhanden ist.“

Dem Darm nutzen Joghurt und Nüsse mehr als Kartoffeln und Fleisch

Probiotika können sowohl vorbeugend konsumiert werden (in Form von speziellen Lebensmitteln) als auch therapeutisch, beispielsweise bei einer Infektion. In diesem Fall werden probiotisch wirkende Medikamente eingesetzt. Als Risikonährstoffe für den Darm und die Darmwand gelten Kartoffeln und Kartoffelchips sowie zuckergesüßte Nahrungsmittel und rotes Fleisch. Positive Produkte sind nach Darstellung der Wissenschaftler Joghurt, Nüsse, Obst, Vollkornprodukte und Gemüse. Und besonders die mit speziellen Mikroorganismen versetzten probiotischen Produkte könnten positiv wirken.

Allerdings, so die Wissenschaftler, gebe es eine Vielzahl von Trittbrettfahrer-Produkten, die überhaupt nicht über die entsprechend wirkenden Mikroorganismen und auch über keine einschlägigen Studien verfügen. Hier sei eine klare Trennung und Deklaration anhand der verwendeten Bakterienstämme und der Menge der eingesetzten Organismen erforderlich. Ansonsten, befürchten die Forscher, werde der erzielte Fortschritt beeinträchtigt und künftige Forschungsaktivitäten könnten verhindert werden. Denn gerade die probiotischen Lebensmittel hätten in den vergangenen Jahren eine Schrittmacherfunktion auf dem Gebiet der medizinischen und der Lebensmittelforschung in Bezug auf Darmgesundheit eingenommen.

www.dgmim.de

Für weitere Informationen:

DGMIM Geschäftsstelle
Caroline Betz
Wollgrasweg 49b, 70599 Stuttgart
Tel.: 0711 / 45101 7706, Fax: 0711 / 45101 7701
Email: info@dgmim.de