



## Probiotika bei Allergien und Reizdarm, wann können sie Patienten helfen?

05.06.2014 - Autor: Sabine Jossé, MeinAllergiePortal, [www.mein-allergie-portal.com](http://www.mein-allergie-portal.com), Kategorie: News

**Probiotika** sollen eine **positive Wirkung** auf bestimmte **Erkrankungen** haben. Dabei können sie sowohl **präventiv** als auch **therapierend** wirken. Insbesondere bei Erkrankungen wie dem **Reizdarmsyndrom** und bei **allergischen Erkrankungen** wie **Heuschnupfen**, **Asthma** und **Neurodermitis** gibt es durch Studien belegte Behandlungsansätze. MeinAllergiePortal sprach mit Prof. Dr. med. Heiner Krammer, Praxis für Gastroenterologie und Ernährungsmedizin am End- und Dickdarm Zentrum Mannheim (edz) über aktuelle Therapiemöglichkeiten und die Wichtigkeit, den richtigen Probiotika-Stamm einzusetzen.

### Herr Prof. Krammer, bei welchen Erkrankungen können Probiotika helfen?

Man muss bei den Probiotika zwischen möglichen und nachgewiesenen Anwendungsgebieten unterscheiden. Mögliche Anwendungsgebiete von Probiotika wären Neurodermitis, allergische Atemwegserkrankungen, die Helicobacter-Therapie und die Reisediarrhö.

Zu den Anwendungsgebieten von Probiotika mit einer klar nachgewiesenen Wirksamkeit gehören infektiöse Durchfallerkrankungen, die Prävention von antibiotika-assoziierten Diarrhöen, das Reizdarmsyndrom und die Rezidivprophylaxe von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Pouchitis und Colitis ulcerosa. Für die Colitis ulcerosa ist z.B. eine gute Wirksamkeit des probiotischen Escherichia coli Stamm Nissle 1917 (EcN) belegt. Auch bei chronischer Obstipation, d.h. Verstopfung ist die Wirksamkeit von Probiotika belegt.

Ebenso gibt es Anwendungsgebiete, bei denen die Probiotika eher präventiv eingesetzt werden und Anwendungsgebiete, bei denen man versucht, eine bestehende Erkrankung durch eine Modulation der Darmflora zu therapieren.

Auch für allergische Erkrankungen konnte man positive Effekte der Probiotika sehen. Eine finnische Arbeitsgruppe hat z.B. untersucht, ob die Gabe von Probiotika – hier wurde der Lactobacillus rhamnosus GG (LGG) untersucht - bei werdenden Müttern mit Neurodermitis ein geringeres Auftreten von Neurodermitis bei den Kindern bewirken kann. Hier konnte man deutliche Effekte nachweisen. Aufgrund dieser Studie hat man allergische Erkrankungen als eines der potenziellen Einsatzgebiete von Probiotika definiert.

Es gibt allerdings auch Studien zu Probiotika, die zu einem anderen Ergebnis kommen und die positive Effekte von Probiotika nicht so eindeutig nachweisen konnten. Man kann also nicht sagen, dass Probiotika einen festen Stellenwert in der Behandlung bestimmter Erkrankungen einnehmen. Aus Sicht des behandelnden Arztes würde ich den Einsatz von

Probiotika als therapeutisches Konzept jedoch immer befürworten, vorausgesetzt der Patient ist an einer solchen Behandlung interessiert. Bei einer Therapie mit Probiotika geht der Patient keinerlei Risiken ein und deshalb ist sie aus meiner Sicht einen Versuch wert.

### **In welcher Form kann man Probiotika zu sich nehmen?**

Probiotika gibt es als Medikament, als Nahrungsergänzungsmittel und als Nahrungsmittel, meist in Form von Joghurts oder Trinkjoghurts. Diese enthalten einen jeweils definierten probiotischen Stamm – meist *Lactobacillus casei* oder Bifidobakterien. Ein normaler Joghurt dagegen enthält einfache Milchsäurebakterien, *Streptococcus thermophilus* und *Lactobacillus bulgaricus*, die aus rein technologischen Gründen verwendet werden. Diese Bakterien dienen bei der Herstellung von Joghurt als Starterbakterien, um aus Milch Joghurt herzustellen.

In Bezug auf die Wirksamkeit kann man für die probiotischen Milchprodukte, zu denen Studien existieren, sagen, dass sie der Wirksamkeit der probiotischen Nahrungsergänzungsmittel in keiner Weise nachstehen.

### **Wie wirken Probiotika am besten: als Medikament, als Nahrungsergänzungsmittel, als angereicherter Joghurt oder als normaler Joghurt?**

Darüber diskutieren die Experten. Wissenschaftliche Studien gibt es nur zu den probiotischen Bakterien und den probiotischen Joghurts und nicht zu den "natürlichen" Joghurtkulturen, obwohl es in letzter Zeit häufig anderes behauptet wird. Also: Normaler Joghurt ist kein probiotischer Joghurt!

Mittlerweile gibt es auch vergleichende Studien, die für den probiotischen Joghurt einen deutlicher positiven Effekt als für den natürlichen Joghurt gesehen haben. Ausschlaggebend ist immer, dass die Wirkung der verwendeten probiotischen Bakterien bzw. Produkte wissenschaftlich nachgewiesen ist.

### **Wie genau wirken die Probiotika?**

Man geht davon aus, dass die probiotischen Bakterien, die den Joghurts zugesetzt werden, die Eigenschaft haben, die Magen-Darm-Passage zu überwinden, denn sie sind besonders widerstandsfähig gegenüber Magen – und Gallensäuren. Im Dickdarm angekommen siedeln sie sich an, verstärken die dort ansässigen Mikrobiota in ihrer Funktion und entfalten ihre positive Wirkung auf die Darmflora.

Je nach Bakterienstamm können die Probiotika, ausgehend vom Darm, das körpereigene Abwehrsystem unterstützen, dabei helfen die Verdauung zu normalisieren und Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfälle und Verstopfungen lindern.

## Sie erwähnten, dass es bei Probiotika auf den jeweiligen Stamm ankommt....

Bei der Behandlung mit Probiotika ist es ausschlaggebend, den richtigen Stamm zur Behandlung der jeweiligen Beschwerden auszuwählen, denn Probiotikum ist nicht gleich Probiotikum. Orientierung geben hier die aktuell vorliegenden Studien.

Es liegen z.B. Studien vor, die für *L. casei* Kulturen eine positive Wirkung zur Infektvorbeugung nachweisen konnten. Beim Reizdarmsyndrom mit Obstipation konnte man für den *Lactobacillus casei* Shirota eine Wirkung nachweisen. Beim Schmerz/Blähtyp des Reizdarms zeigte sich beim *Bifidumbacterium animalis ssp. Lactis* DN-173010 eine positive Wirkung.

Probiotika-Stämme und ihr therapeutischer Einsatz bei den Reizdarm-Subtypen			
Stamm	Obstipationstyp	Schmerztyp	Schmerz-/Blähtyp
<i>Bifidobacterium infantis</i> 35624			Sollte empfohlen werden
<i>Bifidumbacterium animalis ssp. Lactis</i> DN-173010	Kann empfohlen werden		Sollte empfohlen werden
<i>Lactobacillus casei</i> Shirota	Sollte empfohlen werden		Sollte empfohlen werden
<i>Lactobacillus plantarum</i>			Kann empfohlen werden
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG (untersucht an Kindern)		Sollte empfohlen werden	
<i>Escherichia coli</i> Stamm Nissle 1917 (EcN)	Kann empfohlen werden		
Kombinationspräparate		Kann empfohlen werden	

© Prof. Dr. med. Heiner Krammer, Praxis für Gastroenterologie und Ernährungsmedizin am End- und Dickdarm Zentrum Mannheim (edz)

## In welchen Mengen müsste man mit Probiotika angereicherte Joghurtprodukte verzehren, um eine positive Wirkung zu erzielen und wann ist eine Verbesserung der Symptome zu erwarten?

Zunächst ist die Konzentration der lebenden probiotischen Bakterien im Joghurtprodukt entscheidend, seriöse Hersteller geben diese Zahl auch an. Empfohlen wird, mindestens  $10^8$ , das entspricht 1 Milliarde Bakterien-Einheiten pro Tag aufzunehmen - das entspricht etwa einer Verzehrmenge von einem Becher - und dies regelmäßig.

Eine Verbesserung der Symptome im Gastrointestinaltrakt ist in der Regel nach 10 bis 14 Tagen zu erwarten, das zeigen auch die wissenschaftlichen Studien. Um eine Wirkung auf das Immunsystem zu erzielen benötigt man etwas länger, ca. einen Monat. Wichtig ist, dass probiotische Bakterien in diesem Zeitraum auch regelmäßig, d.h. täglich, aufgenommen werden, da sie über den Darm ja auch immer wieder ausgeschieden werden.

**Herr Prof. Krammer, herzlichen Dank für dieses Gespräch!**