

Ratgeber "Gesundheit"

Kleine Helfer für die Darmflora

Von Jutta Glaser-Heuser.

Probiotika können die belastenden Folgen einer Antibiotikabehandlung verringern und die Symptome des Reizdarmsyndroms lindern. Deshalb wird ihr Einsatz in bestimmten Fällen jetzt auch offiziell empfohlen: Nach der neuesten Richtlinie der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) zur Behandlung des nervösen Darms, die Anfang 2011 veröffentlicht wurde, sollen Probiotika bei Schmerzen, Blähungen, Krämpfen und Durchfall eingesetzt werden.

Die Richtlinien basieren unter anderem auf einer Arbeit von Professor Dr. Heiner Krammer, der am End- und Dickdarmzentrum in Mannheim eine Praxis für Gastroenterologie und Ernährungsmedizin hat.

"Inzwischen haben sich vier gastroenterologische Krankheitsfelder herauskristallisiert, bei denen Probiotika eine positive Wirkung in Prävention und Therapie haben", so Krammer: Das seien - neben dem Reizdarmsyndrom - akute infektiöse Durchfallerkrankungen, durch die Einnahme von Antibiotika ausgelöste Durchfälle und die nekrotisierende Enterokolitis, eine Darmerkrankung, die oft bei Frühgeborenen vorkomme.

Dass probiotische Bakterien bei der Behandlung von Durchfallerkrankungen helfen, insbesondere nach der Einnahme von Antibiotika, gilt bereits seit längerem als erwiesen. Sie können die Dauer der Erkrankung verkürzen und bewirken, dass sich der Infekt nicht länger als vier Tage hält. Das bestätigte kürzlich eine Übersichtsstudie der Cochrane Collaboration, eines internationalen Forschungsnetzwerkes. Dabei wurden mehr als 60 Studien mit zusammen 8.000 Menschen ausgewertet. Die Cochrane-Forscher stellten fest: Probiotika können die Erkrankung um etwa einen Tag abkürzen. Zudem wird die Schwere der Erkrankung gemildert. Besonders heben die Forscher hervor, dass es in keiner Studie zu nennenswerten Nebenwirkungen kam. Die Studie ist in der "Cochrane Library of Systematic Reviews" erschienen. Frühere Studien hatten bereits Hinweise darauf erbracht, dass Probiotika einen positiven Einfluss auf den Verlauf von Durchfallerkrankungen haben könnten. Allerdings war die Datenbasis dieser Untersuchungen deutlich kleiner als die der neuen Studie und damit auch weniger aussagekräftig.

Das zweite weitreichende Ergebnis bei Studien zu Probiotika ist, dass Frühgeborene mit extrem geringem Geburtsgewicht durch die Gabe von Probiotika offenbar einen besseren Start ins Leben haben. Sie nehmen dadurch in den ersten Lebenswochen schneller zu, und in dieser Phase kann jedes Gramm lebenswichtig werden. Bevor die Gabe von Probiotika ins allgemeine Therapiekonzept für Frühchen aufgenommen wird, müssen größere Studien die Sicherheit und Wirksamkeit der Behandlung bestätigen.

Neben diesen allgemeinen Studienergebnissen gibt es eine Fülle von Einzelstudien zu der Wirksamkeit definierter probiotischer Bakterien. So zeigten Untersuchungen von Dr. Michael de Vrese vom Max-Rubner-Institut (MRI) in Kiel - früher

Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel -, dass Probiotika Häufigkeit und Verlauf von Erkältungen beeinflussen: Die Infekte waren leichter und um fast zwei Tage kürzer als bei Versuchspersonen, die ein Placebo erhalten hatten. De Vrese hatte eine Kombination der Bakterienstämme *L. gasseri*, *B. longum* und *B. bifidum* untersucht.

Aktuell wurde eine Studie der britischen Loughborough University veröffentlicht, die zu dem Ergebnis kam, dass Probiotika (*Lactobacillus casei* Shirota) Ausdauersportler davor bewahren können, durch eine Erkältung außer Gefecht gesetzt zu werden. Während nur 66 Prozent der Probiotika trinkenden Sportler im Winter eine Erkältung bekamen, waren es in der Placebogruppe 90 Prozent. Zusätzliches Plus: Die Sportler der Probiotika-Gruppe klagten deutlich seltener über Magen-Darm-Probleme.

Auch die Wirkung von Probiotika auf die Allergiebereitschaft war bereits häufig Inhalt medizinischer Studien. In der "Medizinischen Wochenzeitschrift" vom Februar vergangenen Jahres heißt es beispielsweise, dass bei Kindern, die an Neurodermitis leiden - dem so genannten atopischen Ekzem - die Symptomatik "signifikant verringert" werden konnte und allergische Reaktionen eingedämmt wurden. Auch in einer Meta-Analyse des Cochrane Zentrums wurde eine "signifikante Besserung des atopischen Ekzems bei belasteten Kindern" durch die Gabe von Probiotika nachgewiesen. Allerdings wurde die Datenlage von Wissenschaftlern als derzeit noch nicht ausreichend bewertet, um Probiotika zur Prophylaxe oder Therapie der Neurodermitis uneingeschränkt zu empfehlen.

Dass trotz der Vielfalt an Einzelstudien die Werbeaussagen der Probiotikahersteller ebenso wie viele Aussagen von Verbraucherschützern beim Thema Probiotika nach wie vor eher zurückhaltend ausfallen, liegt vorrangig an der Schwierigkeit, eine gesundheitsfördernde Wirkung auf das Immunsystem generell nachzuweisen. Dabei wird die Bedeutung des Darmes und der darin angesiedelten Bakterien für die Gesundheit eines Menschen allerdings nicht in Frage gestellt. "70 Prozent aller Antikörper werden im Darm gebildet", so Krammer. Er argumentiert: "In randomisierten kontrollierten Studien wurde nachgewiesen, dass ausgewählte Probiotika die Antikörpertiter nach einer Impfung erhöhen können". Dieser Effekt sei mit einem verbesserten Immunschutz gleichzusetzen, der ansonsten schwer messbar sei.

Wesentlich schärfer werden die Maßstäbe bei der "Health-Claim-Verordnung" angelegt (siehe: Zur Sache). Sie schreibt vor, dass nur derjenige mit einer Behauptung - beispielsweise "stärkt das Immunsystem" - werben kann, der einen hinreichend wissenschaftlich abgesicherten Beweis dafür antreten kann, dass seine Behauptung stimmt. Wann dieser wissenschaftlich abgesicherte Beweis vorliegt, wird von der EFSA bestimmt, der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit.

Ziel der Health-Claim-Verordnung ist es, eine europaweite Norm als Orientierung für die Verbraucher aufzustellen. Für die Hersteller von Probiotika bedeutet diese Vorgabe, dass sie große Summen für wissenschaftliche Studien bereitstellen müssen, um die EFSA zu überzeugen. Nur dann nämlich dürfen auch gesundheits- oder krankheitsbezogene Werbeaussagen getroffen werden. Dabei gilt immer der Grundsatz: "Was nicht ausdrücklich erlaubt ist, ist verboten".

Von Jutta Glaser-Heuser

Zur Sache: Die Health-Claim-Verordnung

Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben in der Werbung und Kennzeichnung von Lebensmitteln, einschließlich Nahrungsergänzungsmitteln, sind seit 2007 nur noch zulässig, wenn sie durch die Health-Claims-Verordnung ausdrücklich zugelassen sind und den Nährwertprofilen der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) entsprechen.

Ist eine Werbeaussage nicht zugelassen, darf sie nicht verwendet werden. Es gilt ein Verbotsprinzip: Was nicht erlaubt ist, ist verboten.

Es gilt zudem ein strenger Wissenschaftsvorbehalt: Zulässig ist nur, was durch anerkannte wissenschaftliche Erkenntnisse nachgewiesen ist, wie "zuckerfrei", "fettreduziert" oder "reich an Vitamin C" werden durch die Verordnung schon jetzt eindeutig geregelt und sind nur noch zulässig, wenn die den rechtlichen Anforderungen der Verordnung entsprechen.

Gesundheitsbezogene Angaben wie "stärkt die Abwehrkräfte", "cholesterinsenkend" oder "unterstützt die Gelenkfunktionen" sind nur zulässig, wenn sie als "Claim" in einer Liste (Gemeinschaftsregister) aufgeführt und damit für ein Lebensmittel oder eine Lebensmittelzutat zugelassen sind. Durch die Health-Claim-Verordnung sollen Verbraucher besser über die Zusammensetzung von Lebensmitteln und Lebensmittelbestandteile informiert werden.

Seit 2007 wurden zunächst nationale Claim-Listen erstellt, diese dann zu einer europäischen Gemeinschaftsliste - der Health-Claim-Verordnung - zusammengefasst. Diese wird schließlich in ein Gemeinschaftsregister eingehen. Für die wissenschaftliche Prüfung und Bewertung zuständig ist die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA). Die letzte Entscheidung trifft die Europäische Kommission. (jgl)