



Probiotischer Joghurt fördert die Darmgesundheit

■ **BIFIDOBAKTERIENKULTUREN** Bei Durchfall im Kindesalter, antibiotikaassoziierten Diarrhöen und Colitis ulcerosa können sich spezielle Bakterienkulturen nachweislich günstig auswirken. Auch Personen mit Reizdarmsyndrom erfahren durch bestimmte Probiotika oft Erleichterung. Der regelmäßige Verzehr eines Joghurts mit *Bifidobacterium lactis* DN-173010 hilft aber auch bei zahlreichen leichten Verdauungsbeschwerden, wie sie in der Praxis sehr häufig vorkommen.

Seit über 100 Jahren ist die Bedeutung der Darmflora bekannt. In den letzten Jahren gewinnt sie zunehmend an Beachtung, etwa beim häufigen Colon irritabile, aber auch bei anderen gastroenterologischen Erkrankungen. Trotz seines benignen Charakters ist das Reizdarmsyndrom (RDS) typischerweise mit erheblichem Leidensdruck verbunden; das Management gestaltet sich oft schwierig. Ausgewählte Probiotikastämme bewiesen hier in klinischen Studien ihren gesundheitlichen Effekt.

Große Akzeptanz besitzen „funktionelle Nahrungsmittel“ wie z.B. Joghurt mit speziellen Bakterienkulturen. Voraussetzung für eine positive Wirkung probiotischer Stämme ist, dass diese weitgehend unbeschadet durch Verdauungsenzyme sowie Magen- und Gallensäuren ihren Wirkort erreichen. Dass es die Magen-Darm-Passage in großer Zahl lebend übersteht, konnte für *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* DN-173 010 (kurz: *B. lactis*) in diversen Untersuchungen dokumentiert werden [1, 6].

Darmwohlbefinden verbessert

Klinische Studien belegen, dass das mit *B. lactis* fermentierte Milchprodukt täglich verzehrt und im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung sowie eines gesunden Lebensstils verschiedene RDS-assoziierte Beschwerden signifikant reduziert. Der probiotische Joghurt hilft, das gastrointestinale Wohlbefinden zu verbessern, indem er z.B. eine lange Transitzeit verkürzen [2] oder ein aufgeblähtes Gefühl verringern kann [3].

Die positiven Effekte entfaltete der Joghurt auch bei Menschen mit leichten Magen-Darm-Beschwerden, ohne Diagnose einer gastrointestinalen Störung [4]. Die 197 Teilnehmerinnen einer randomisierten doppelblinden Studie verzehrten während vier Wochen täglich jeweils zwei Milchprodukte: entweder den Joghurt (Activia®), der neben den beiden klassischen Starterkulturen auch den erwähnten *B.-lactis*-Stamm enthält, oder ein Kontrollmilchprodukt. Wöchentlich wurden Auftreten und Häufigkeit von Bauchschmerzen oder Missempfindungen, aufgeblähtes Gefühl, Flatulenz sowie Darmgeräusche abgefragt. Während des vierwöchigen Verzehrs des Joghurts verbesserte sich das Darmwohlbefinden im Prüfarm ausgeprägter als

Eine wirksame und ausgezeichnete verträgliche Option

? Welche Erfahrungen konnten Sie in Ihrer Praxis mit probiotischen Joghurts sammeln?

Prof. Kramer: Nur ausgewählte probiotische Lebensmittel verfügen über wissenschaftliche Wirkungsnachweise in Form klinischer Studien. Für einen mit *Bifidobacterium lactis* DN-173010 fermentierten Joghurt liegen sowohl interessante Ergebnisse aus bereits 17 klinischen Studien als auch aus einer von mir wissenschaftlich begleiteten Verbraucherstudie [5] mit über 5000 Personen mit leichten bis mittelschweren Verdauungsbeschwerden vor. Das zeigt: Bestimmte probiotische Milchprodukte stellen hierbei eine äußerst interessante Option dar – besonders, da sie bei den üblichen Verzehrsmengen gesundheitlich unbedenklich sind.



Prof. Dr. Heiner Kramer,
Gastroenterologe,
Mannheim

im Kontrollarm ($p = 0,006$). Mit 52% war die Responderrate, d.h. die Anzahl der Studienteilnehmerinnen, die mindestens zwei Wochen ein verbessertes verdauungsbezogenes Wohlbefinden verspürten, in der Gruppe, die den Joghurt aß, signifikant höher als in der Vergleichsgruppe (36%). Der regelmäßige Verzehr dieses probiotischen Lebensmittels vermag damit auch in der Allgemeinbevölkerung leichten, unspezifischen Verdauungsbeschwerden zu begegnen und so das gastrointestinale Wohlbefinden zu verbessern.

Literatur:

1. Rochet V et al. J Mol Microbiol Biotechnol 2008;14:128–136
2. Marteau P et al. Aliment Pharmacol Ther 2002;16(3):587–593
3. Agrawal A et al. Aliment Pharmacol Ther 2009;29(1):104–114
4. Guyonnet D et al. Br J Nutr 2009;102:1654–1662
5. Kramer H und Weiß C, 63. Jahrestagung der DGVS, Berlin, 1.–4. Oktober 2008 (Posterpräsentation)
6. Weitere Informationen unter www.studies.danone.com

Impressum: Therapie Report aktuell 293 • Berichterstattung: Waldtraud Paukstadt • Redaktion: Dr. Elke Thomazo • Layout: Maren Krapp • Leitung Corporate Publishing München: Dr. Ulrike Fortmüller (verantwortlich) • Mit freundlicher Unterstützung der Danone GmbH, Haar • Springer Medizin © Urban & Vogel GmbH, MED.KOMM., München, Mai 2010