

Heilsbringer Probiotika

Wirkung und Nutzen der künstlichen Besiedlung im Darm



Trillionen von Mikroorganismen tummeln sich in unserem Verdauungstrakt. Dabei kommt ihnen eine große Bedeutung im menschlichen Organismus zu. „Sie wehren etwa Krankheitserreger ab, produzieren das für Fettabbau sowie Blutbildung wichtige Vitamin B 12 und unterstützen das Immunsystem“, erklärt Prof. (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarkerkrankungen in Hannover und Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands.

Doch nur eine im Gleichgewicht befindliche Darmflora erfüllt ihre Aufgaben optimal. Nehmen unerwünschte Bakterien und Keime Überhand, folgen Übelkeit, Durchfall oder sogar schwerere Darmerkrankungen. Laut Lebensmittelindustrie helfen sogenannte probiotische Lebensmittel, derartigen Störungen vorzubeugen und die Verdauung natürlich zu unterstützen. Doch diese angeblichen Wirkungen gelten nicht als wissenschaftlich belegt. Sie dienen oftmals in erster Linie Werbezwecken und rufen gegensätzliche Expertenmeinungen hervor.

Natürliche Selektion im Darm

Als Probiotika bezeichnen Ernährungswissenschaftler mit Bakterienkulturen angereicherte Nahrungsmittel wie bestimmte Joghurt- oder Käsesorten, die einen positiven Einfluss auf den Darmtrakt versprechen. „Viele auf dem Markt angebotene Sorten enthalten jedoch zu geringe Mengen der Bakterienstämme, als dass sie einen hilfreichen Effekt erzielen könnten“, betont Prof. Hillejan. „Weiterhin hindert die natürliche Magen-Darm-Passage durch Magensäure und Gallensalze des Dünndarms das Ansiedeln bestimmter Mikroben.“ Auch die bestehenden Organismen der Darmflora machen es den neuen Besuchern schwer, indem sie ihren Platz verteidigen. Experten geben an, ein Probiotikum müsse mindestens hundert Millionen bis eine Milliarde lebende Bakterien enthalten, um eine Wirkung auf den Darm zu erzielen. Vorausgesetzt, eine ausreichende Anzahl an Mikroorganismen gelangt bis zum Dickdarm, fördern diese dann weder eine dortige Ansiedlung gesunder Bakterien, noch ändern sie den Aufbau des Darmmilieus. Jedoch können sie Einfluss

auf das Verhalten der bereits bestehenden Mikroben nehmen. Allerdings nur so lange, wie die probiotischen Lebensmittel verzehrt werden. Bei einer Wirkung sind sich Wissenschaftler jedoch einig: Probiotika helfen bei akutem Durchfall und können die Dauer der Magen-Darm-Erkrankung messbar verkürzen. Sofern parallel ausreichend Flüssigkeit aufgenommen wird, um den Elektrolyt-Verlust auszugleichen¹.

Normaler Joghurt tut es auch

Markenprodukte mit speziellen zugesetzten Mikrobekulturen unterscheiden sich allerdings kaum von herkömmlichen Joghurts, die durch den Anteil von Milchsäurebakterien ebenfalls als probiotisch gelten. „Mit zwei bis drei Bechern täglich schaffen es ausreichend Mikroorganismen in den Dickdarm“, weiß Prof. Hillejan. „Dabei am besten zu fettarmen Naturjoghurts ohne Früchte greifen und das Produkt regelmäßig wechseln, um unterschiedliche Bakterienstämme zuzuführen.“ Ob Probiotika sich positiv auf die Gesundheit auswirken, hängt insbesondere von der individuellen Darmflora und dem gegebenenfalls bestehenden Krankheitsbild ab. Da der Verzehr jedoch keinerlei Nebenwirkungen birgt, können die Produkte gesunden Menschen auch nicht schaden. Leiden Personen jedoch an Durchfall oder anderen Magen-Darm-Beschwerden, sollten sie in jedem Fall einen Arzt aufsuchen, bevor sie sich selbst mit Probiotika therapieren. Dieser kann im Einzelfall abklären, ob und in welchem Maße ein Verzehr sinnvoll ist. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.praxisklinik.com

Text: Praxisklinik/Foto(s): 123RF

¹ Stephen Allen et al.: „Cochrane Library of Systematic Reviews“, Swansea University, Großbritannien



**Prof. (Staatsuniv. f. Med. Chisinau)
Dr. Dr. med. Stefan Hillejan
Praxisklinik für Venen- und
Enddarkerkrankungen**

Berliner Allee 14 (Eingang Königstrasse)
30175 Hannover
Tel.: +49 (0)511 3362106
Fax: +49 (0)511 3362107
info@praxisklinik.com