

**BITTE BEACHTEN:
ES GILT EINE SPERRFRIST BIS MONTAG, 10.3.2014**

PRESSEMITTEILUNG

Reizdarm und Blähungen: wenn die Darm-Mikrobiota aus dem Gleichgewicht gerät

(10.3.2014) Das Reizdarm-Syndrom gehört in westlichen Ländern zu den verbreitetsten Krankheiten und macht bei Magen-Darm-Ärzten bis zu 60 Prozent des Arbeitsaufkommens aus. Blähungen sind eines der häufigsten Reizdarm-Symptome. Sie reduzieren die Lebensqualität beträchtlich, da sie von den Patienten als besonders störend empfunden werden. Lange Zeit dachte man, der Reizdarm sei eine Erkrankung, die vor allem psychisch bedingt ist.

„Entgegen dieser Ansicht legen aktuelle Forschungsergebnisse nahe, dass das Reizdarm-Syndrom mit eindeutig feststellbaren Veränderungen der Darm-Mikrobiota einhergeht. Darüber hinaus lassen sich Blähungen mit bestimmten Ernährungsarten in Verbindung bringen, so dass sich vielversprechende Wege für einen wirkungsvollen Umgang mit der Krankheit auftun“, sagt Professor Giovanni Barbara (Universität von Bologna, Italien). Dies war eines der Themen beim „Gut Microbiota for Health“-Weltgipfel in Miami, Florida, USA. Vom 8. bis 9. März 2014 diskutierten international führende Experten die neuesten Fortschritte der Darm-Mikrobiota-Forschung und ihre Bedeutung für die Gesundheit.

Der Reizdarm gehört zu den weitestverbreiteten Magen-Darm-Erkrankungen. Er verursacht zahlreiche Symptome, darunter Bauchschmerzen, als unangenehm empfundene Darmbewegungen sowie – bei fast allen Patienten – Blähungen. In westlichen Ländern leiden bis zu 20 Prozent der Bevölkerung unter dem Reizdarm-Syndrom. Die Krankheit sorgt bei Allgemeinmedizinerinnen für bis zu zehn Prozent und bei Magen-Darm-Ärztinnen für bis zu 60 Prozent des Arbeitsaufkommens. Blähungen sind unter den Reizdarm-Beschwerden diejenigen, die von Patienten als am belastendsten empfunden werden.

Mikrobiota als Krankheitsfaktor

Lange wurden nicht nur Blähungen, sondern das Reizdarm-Syndrom insgesamt häufig als eine hauptsächlich psychische Erkrankung angesehen, die vor allem bei jungen und in erster Linie weiblichen und zur Ängstlichkeit neigenden Patienten auftrat, die keine feststellbaren Darm-Auffälligkeiten aufwiesen. Deshalb wurden die Beschwerden oft einer eingebildeten Störung zugeordnet und die Behandlung war alles andere als zufriedenstellend.

„Dank neuer diagnostischer Erkenntnisse und unseres rasant wachsenden Wissens über die Rolle und Funktion der mikrobiellen Gemeinschaften, die in unserem Darm leben, hat sich unser Blick auf den Reizdarm und seine Ursachen stark gewandelt“, sagt Prof. Barbara, Präsident der Europäischen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (European Society of Neurogastroenterology and Motility, ESNM): Es gebe mittlerweile eine Fülle an Beweisen dafür, dass der Reizdarm mit einem gestörten Gleichgewicht der mikrobiellen Zusammensetzung im Darm zusammenhängt. Das bedeutet, dass das System der Kontrolle und des Ausbalancierens zwischen nützlichen und potenziell schädlichen Bakterien, das eine gesunde Darm-Mikrobiota ausmacht, bei Reizdarm-Patienten gestört ist.

„Das wahrscheinlich beste Beispiel für dieses Wechselspiel liefert folgende Entdeckung: Etwa jeder zehnte derjenigen, die – ursprünglich gesund – ein einziges Mal eine entzündliche Darmerkrankung durchlaufen haben, die von bakteriellen Erregern wie *Salmonella*, *Shigella* oder *Campylobacter* verursacht wurde, welche das Gleichgewicht der Darm-Mikrobiota ernsthaft stören können, entwickelt Reizdarm-Symptome“, erklärt Prof. Barbara. Ein weiteres Problem besteht darin, dass nicht nur Infektionen, sondern auch Antibiotika, die als Gegenmittel eingesetzt werden, unter Umständen das Reizdarm-Risiko erhöhen, da auch sie die Darm-Mikrobiota negativ verändern können.

Ernährung ist ein Schlüssel-Element

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Ernährung. Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Kohlehydraten, insbesondere Ballaststoffen, erzeugen tendenziell mehr Gas als Nahrungsmittel ohne diese Bestandteile. In einigen Fällen kann das zu häufigen Blähungen und Flatulenz führen. Die potenziell negativen Auswirkungen dieser Art von Ernährung betreffen vor allem Menschen, die bereits am Reizdarm-Syndrom leiden. Neue Untersuchungen zeigen, dass eine solche „flatulenzfördernde“ Ernährung (zum Beispiel Brot, Müsli, Vollweizen-Gebäck, Bohnen, Sojabohnen, Mais, Erbsen, Rosenkohl, Blumenkohl, Broccoli, Weißkohl, Sellerie, Zwiebeln, Porree, Knoblauch, Artischocken, Feigen, Pfirsiche, Trauben und Pflaumen) die Mikrobiota von Reizdarm-Patienten tiefgreifend verändert und so die Symptome verstärkt und ihre Dauer verlängert. Währenddessen blieb jedoch die Darm-Mikrobiota gesunder Personen stabil und von der gleichen Ernährung unbeeinflusst.¹

„Andererseits wissen wir jetzt sicher, dass Nahrungsmittel mit wenig Ballaststoffen eine deutliche Verbesserung dieser Symptome bewirken. Aktuelle Forschungsergebnisse machen deutlich, dass – im Kontrast zu den üblichen Essgewohnheiten westlicher Länder – eine Ernährung, die arm ist an sogenannten FODMAPs (fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole) die Reizdarm-Symptome verringert, eingeschlossen Blähungen, Schmerzen und Darmwinde“, so Prof. Barbara.

Prof. Barbara verweist noch auf eine andere interessante Beobachtung: Reizdarm-Patienten mit mehreren klar abgrenzbaren Symptomen weisen auch tiefer greifende Änderungen ihrer Darm-Mikrobiota auf verglichen mit anderen Patienten, deren Darm-Physiologie nicht so gestört, aber dafür mit stimmungsmäßigen Beeinträchtigungen gekoppelt ist. Daraus lässt sich schließen, dass die Beschwerden der zweiten Gruppe eher sozial begründet und stimmungsbezogen sind, während die Erkrankung der Patienten in der ersten Gruppe in erster Linie physiologische Ursachen haben – gewissermaßen Reizdarm-Syndrom in Reinform.



Auf welche weiteren Entwicklungen können Ärzte und Patienten sich einstellen? „Es ist erstaunlich, wie schnell die Mikrobiota-Forschung in nur wenigen Jahren innerhalb der Gastroenterologie in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt ist“, sagt Prof. Barbara. „Das liegt an ihrer entscheidenden Rolle nicht nur für das Reizdarm-Syndrom, sondern für die Magen-Darm-Gesundheit insgesamt. Um Diagnose und Behandlung kontinuierlich zu verbessern, müssen wir weitere der verschiedenartigen Funktionen der Darmbakterien identifizieren. Für die klinische Anwendung sind die Funktionen von Bakterien sogar wichtiger als ihre Arten.“

Die Bedeutung der unterschiedlichen mikrobiellen Gruppierungen, die den menschlichen Darm besiedeln, für die menschliche Gesundheit bzw. für Erkrankungen ist eines der derzeit spannendsten neuen Forschungsgebiete. Um sich über die neuesten Entwicklungen auf diesem rasant fortschreitenden Gebiet zu informieren, kamen Wissenschaftler und Gesundheitsfachleute aus aller Welt vom 8. bis 9. März 2014 auf dem „Gut Microbiota for Health“-Weltgipfel in Miami, Florida, USA zusammen. Der Gipfel wurde von der Gut Microbiota & Health Section der European Society of Neurogastroenterology and Motility (ESNM) und der American Gastroenterological Association (AGA Institute) ausgerichtet und von Danone unterstützt.

(1) Manichanh C, Eck A, Varela E, Roca J, Clemente JC, Gonzalez A, et al. Anal gas evacuation and colonic microbiota in patients with flatulence: effect of diet. Gut. 2013 Jun 13. PubMed PMID: 23766444. Epub 2013/06/15. Eng.

Über die Website „Gut Microbiota For Health Experts Exchange“

Der www.gutmicrobiotaforhealth.com „Experts Exchange“ der Gut Microbiota & Health Section der ESNM ist eine Online-Plattform für Gesundheitsfachleute, Wissenschaftler und andere am Thema Interessierte. Als offener, unabhängiger und partizipatorischer digitaler Service bildet die Website ein Forum für die wissenschaftliche Debatte zum Thema Darm-Mikrobiota.

Die Website www.gutmicrobiotaforhealth.com ist mit dem Twitter-Konto @GMFHx verbunden, das von Fachleuten für Fachleute aus Medizin und Wissenschaft betrieben wird und einen aktiven Online-Austausch über die Darm-Mikrobiota ermöglichen soll. **Folgen Sie @GMFHx auf Twitter. Sie können der Twitter-Berichterstattung über die Veranstaltung unter #GMFH2014 folgen.**

Über die Gut Microbiota & Health Section der ESNM

ESNM steht für European Society of Neurogastroenterology and Motility (Europäische Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität). Die ESNM ist Mitglied der UEG (United European Gastroenterology). Sie vertritt die Interessen aller europäischen Fachleute, die sich mit dem Studium der Neurobiologie und Pathophysiologie des Magen-Darm-Trakts befassen. Die Gut Microbiota & Health Section wurde eingerichtet, um das Wissen über die Zusammenhänge zwischen der Darm-Mikrobiota und der menschlichen Gesundheit zu fördern und zu verbreiten und das Interesse an der Thematik zu stärken. Die Gut Microbiota & Health Section steht allen Fachleuten, Forschern und Ärzten aus sämtlichen Fachgebieten im Zusammenhang mit Darm-Mikrobiota und Gesundheit offen.

www.esnm.eu/gut_health/gut_micro_health.php?navId=68

Über die AGA

Die AGA (American Gastroenterological Association) ist die Stimme der Magen-Darm-Fachcommunity. Gegründet wurde sie im Jahr 1897. Heute hat sie über 16.000 Mitglieder aus aller Welt, die sich mit den verschiedensten Aspekten der wissenschaftlichen Forschung und der medizinischen Praxis auf dem Gebiet der Gastroenterologie befassen. Das AGA Institute ist für die Verwaltung der Praxis-, Forschungs- und Weiterbildungsprogramme der AGA zuständig. www.gastro.org



Über Danone und Gut Microbiota for Health

Danone vertritt die Überzeugung, dass die Ernährung für die menschliche Gesundheit eine fundamentale Rolle spielt, insbesondere hinsichtlich der potenziellen Bedeutung der Darm-Mikrobiota für die Gesundheit. Aus diesem Grund unterstützt Danone den „Gut Microbiota for Health“-Weltgipfel und die „Experts Exchange“-Internet-Plattform. Ziel ist die Förderung der Forschung und des Wissens auf diesem vielversprechenden Fachgebiet ganz im Sinne der Unternehmensmission, so vielen Menschen wie möglich durch Nahrungsmittel zu mehr Gesundheit zu verhelfen. www.danone.com

Pressekontakt:

impressum health & science communication

Robin Jeganathan, Frank von Spee

E-Mail: gutmicrobiota@impressum.de

Tel.: +49 (0)40 – 31 78 64 10

Fax: +49 (0)40 – 31 78 64 64