

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

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Futter für die Darm-Mikrobiota: Ernährung und Probiotika haben entscheidende Bedeutung für Magen-Darm-Gesundheit**

**(10.3.2014) Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ebenso wie Probiotika helfen beim Erhalt der Magen-Darm-Gesundheit. Das ist zwar lange bekannt, aber erst seit Kurzem durchschaut man die zugrundeliegenden Mechanismen etwas genauer. Der immer schnellere Wissenszuwachs verspricht für die nahe Zukunft noch mehr Klarheit darüber, wie sich unsere tägliche Ernährung auf die Darm-Mikrobiota auswirkt und auf welche Weise sich Probiotika gezielter einsetzen lassen. 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.**

„Ernährung ist ein Schlüsselthema, wenn es um den Erhalt unserer Magen-Darm-Gesundheit geht, denn indem wir essen und verdauen, füttern wir buchstäblich unsere Darm-Mikrobiota und beeinflussen dadurch ihre Vielfalt und Zusammensetzung“, so der renommierte Mikrobiota-Experte Professor Francisco Guarner (Universitätskrankenhaus Vall d’Hebron, Barcelona, Spanien). „Wird dieses Gleichgewicht gestört, kann das eine Reihe von Erkrankungen zur Folge haben. Dazu gehören funktionelle sowie entzündliche Darmerkrankungen ebenso wie immunologisch bedingte Erkrankungen, beispielsweise Zöliakie und bestimmte Allergien. Auch Stoffwechselkrankheiten wie Typ-2-Diabetes und sogar psychische Störungen wie Autismus und Depression lassen sich mit einer aus der Balance geratenen Darm-Mikrobiota in Verbindung bringen. Auch wenn eine solche Störung des Mikrobiota-Gleichgewichts viele Ursachen haben kann – zum Beispiel infektiöse Krankheitserreger oder die Einnahme von Antibiotika – spielen unsere tägliche Ernährung und unsere Lebensweise doch eine entscheidende Rolle. Das heißt, wir haben die Gesunderhaltung unseres Magen-Darm-Trakts in starkem Maße selbst in der Hand.“

#### **Warum sind Probiotika hilfreich?**

Was heißt das nun für unsere täglichen Essgewohnheiten? Ein erhöhter Konsum von Nahrungsmitteln mit hohen Anteilen an tierischem Fett ist Prof. Guarner zufolge ebensowenig empfehlenswert wie fettige und frittierte Speisen. Dagegen hat sich eine gemüse-, salat- und obstreiche Ernährung unter normalen Umständen als förderlich für eine gesunde Verdauung erwiesen. Dasselbe gilt für fermentierte Milchprodukte, die Probiotika enthalten. Diese werden von der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) und der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO) definiert als lebende Organismen, die – in angemessener Menge zu sich genommen – eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Wirtsorganismus ausüben. „Die entscheidende

Herausforderung besteht darin, eindeutig zu bestimmen, welche Organismen nützlich sind und vorbeugend oder therapeutisch wirken. Und für die, die den Namen ‚Probiotika‘ verdienen, müssen wir genauer als bisher den Anwendungsbereich festlegen“, sagt Prof. Guarner.

Allerdings sind ihm zufolge schon wichtige Schritte in diese Richtung gemacht worden. „Die Mechanismen, die der gesundheitsfördernden Wirkung von Probiotika zugrunde liegen, zeichnen sich immer deutlicher ab. Durch verschiedene Moleküle stehen Probiotika mit dem Wirtsorganismus über eine Reihe von Mechanismen und Verbindungswegen in Wechselwirkung. Einige Probiotika können beispielsweise Krankheitserreger in Schach halten: Indem sie die Funktion der Darmbarriere verbessern, verteidigen sie den Wirtsorganismus gegen die Eindringversuche krankheitsverursachender Mikroorganismen.“

Probiotika verrichten noch andere nützliche „Dienstleistungen“, so Prof. Guarner: Beispielsweise stärken sie das Immunsystem, indem sie Immunmechanismen innerhalb und außerhalb des Darms stimulieren, sie helfen bei der Regulierung der Darmbewegungen, und sie wirken als entzündungshemmende Wirkstoffe auch über den Darmbereich hinaus. Eine ebenso grundlegende wie wichtige Eigenschaft von Probiotika, die zahlreiche Verdauungsstörungen betrifft, besteht darin, dass sie die mikrobielle Zusammensetzung im Darm verbessern und stabil halten. Mittlerweile haben medizinische Gesellschaften wie die Weltorganisation für Gastroenterologie (World Gastroenterology Organisation, WGO) und die Europäische Gesellschaft für Gastroenterologie in der Primärversorgung (European Society for Primary Care Gastroenterology, ESPCG) Leitfäden erstellt, denen Ärzte entnehmen können, welche Probiotika bei welchen Magen-Darm-Erkrankungen hilfreich sind.

### **Nützlich schon in jungen Jahren**

Probiotika sind in allen Lebensabschnitten hilfreich, auch in den ganz frühen. Professor Brent Polk (Universität Südkalifornien und Kinderkrankenhaus Los Angeles, Kalifornien, USA) verweist auf Untersuchungen, die zeigen, dass bestimmte Probiotika bei kindlicher Magen-Darm-Entzündung, Kolik, Ekzemen, Durchfall und nekrotisierender Enterokolitis (eine Erkrankung Frühgeborener, die zum Absterben von Gewebe in Teilen des Darms führt) gesundheitsfördernd wirken. Außerdem zeigen mehrere Präventionsstudien, dass Probiotika, wie der gründlich erforschte *Lactobacillus rhamnosus*, die Krankheitsvorbeugung bei Kindern unterstützen, deren Darm-Mikrobiota-Vielfalt reduziert sein kann, weil sie nicht gestillt werden, Antibiotika ausgesetzt waren oder per Kaiserschnitt zur Welt kamen. In all diesen Fällen besteht die Wahrscheinlichkeit, dass die Entwicklung einer reichen und ausgewogenen Darm-Mikrobiota verzögert oder behindert wird.

Für die Behandlung bestimmter Patienten, zum Beispiel immungeschwächter Personen, die für bakterielle Infektionen anfällig sind, könnte es auch angezeigt sein, probiotische Bakterien durch probiotische Derivate zu ersetzen, erklärt Prof. Polk. Erste Erfolge in diesem Forschungsfeld wurden bereits erzielt. Prof. Polk und seine Kollegen haben ein vom probiotischen Bakterium *Lactobacillus rhamnosus* abgeleitetes lösliches Protein (p40) identifiziert und in Mäuse-Versuchen getestet. Sie konnten zeigen, dass diese von dem Probiotikum abgeleitete Substanz in den Epithelzellen des Darms eine bestimmte Form von Zelltod verhindert, der von fehlgesteuerten Proteinen, die normalerweise das Wachstum und die Ausdifferenzierung der Zellen regulieren, verursacht wird. Indem p40

bestimmte Rezeptoren in den Epithelzellen des Darms aktiviert, schützt es den Darm vor Entzündungen.

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.

#### **Über die Website „Gut Microbiota For Health Experts Exchange“**

Der [www.gutmicrobiotaforhealth.com](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.danone.com)

#### **Pressekontakt:**

impressum health & science communication  
Robin Jeganathan, Frank von Spee  
E-Mail: [gutmicrobiota@impressum.de](mailto:gutmicrobiota@impressum.de)  
Tel.: +49 (0)40 – 31 78 64 10  
Fax: +49 (0)40 – 31 78 64 64