

Durchfall: Verkürzen probiotische Bakterien die Zeit auf der Toilette?



Probiotika – dazu gehören vor allem bestimmte Milchsäurebakterien – können die Dauer eines Durchfalls um etwa einen Tag verkürzen. Bei Menschen mit einer ausgeprägten Schwäche des Immunsystems können sie in seltenen Fällen selbst zu schweren Infektionen führen.

Probiotika – dazu gehören vor allem bestimmte Milchsäurebakterien – können die Dauer eines Durchfalls um etwa einen Tag verkürzen. Bei Menschen mit einer ausgeprägten Schwäche des Immunsystems können sie in seltenen Fällen selbst zu schweren Infektionen führen.

Durchfall ist in vielen Fällen die Folge einer Infektion. In Industrieländern sind lebensgefährliche Durchfallattacken selten geworden. Bei einem milden Durchfall genügt es meist, durch viel Trinken den Flüssigkeitsverlust auszugleichen und abzuwarten, bis er vorübergeht. Bei kleinen Kindern und alten Menschen kann ein Flüssigkeitsverlust aber schnell so gefährlich werden, dass spezielle Therapien nötig sind.

Bei einem milden Durchfall raten manche Fachleute, als zusätzliche Maßnahme Lebensmittel zu verzehren, die spezielle Mikroorganismen wie Bakterien oder Hefen enthalten. Sie sollen sich im Darm ansiedeln und den Körper bei der Bekämpfung der Durchfallerreger unterstützen. Diese Mikroorganismen werden oft "Probiotika" genannt; die bekanntesten Vertreter sind bestimmte Milchsäurebakterien in Joghurt und anderen Milchprodukten.

Um die Frage zu beantworten, wie gut Probiotika gegen Durchfall helfen, haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des internationalen Forschungsnetzwerks Cochrane Collaboration die vorhandenen Studien systematisch ausgewertet. Das Thema ist recht gut erforscht: Sie fanden 63 Studien mit gut 8000 Personen. Die Probiotika wurden in den Studien in unterschiedlichen Formen eingenommen, zum Beispiel als Joghurt, Milch, spezielle Babynahrung, Pulver oder Kapseln. Die meisten Teilnehmenden waren Kinder, deren Durchfall weniger als zwei Wochen andauerte. Die in den Studien am häufigsten erprobten Probiotika waren *Lactobacillus casei*, *Saccharomyces boulardii* und Enterokokken.

Aktuelle Forschungsergebnisse

Die Probiotika erwiesen sich durchaus als eine zusätzliche Behandlungsmöglichkeit. In den Studien, in denen die Dauer der Durchfallerkrankung gemessen wurde, verkürzten die Probiotika die Erkrankungsdauer im Schnitt um einen Tag. Andere Studien haben kontrolliert, wie viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach einigen Tagen keinen Durchfall mehr hatten:

- Von 100 Personen, die Probiotika nahmen, waren 63 nach drei Tagen den Durchfall los (63 %).
- Von 100 Personen, die keine Probiotika nahmen, waren nur 41 nach drei Tagen ohne Durchfall (41 %).

Eine weitere Forschungsgruppe hat untersucht, ob Probiotika bei Kindern helfen, die anhaltenden Durchfall haben. Von anhaltendem (persistierendem) Durchfall spricht man, wenn die Beschwerden länger als zwei Wochen andauern. Bei persistierendem Durchfall sind Probiotika noch nicht so gut untersucht: Insgesamt fand die Wissenschaftlergruppe nur 4 Studien mit weniger als 500 Kindern. Die bisherigen Ergebnisse liefern allerdings Hinweise darauf, dass Probiotika auch bei Kindern mit länger als zwei Wochen anhaltenden Beschwerden den Durchfall um einige Tage verkürzen könnten.

Berichte über unerwünschte Wirkungen gab es nach dieser Auswertung kaum. Insgesamt waren die probiotischen Produkte gut verträglich. Bei Menschen mit einer ausgeprägten Schwäche des Immunsystems oder bestimmten schweren Vorerkrankungen lösten sie jedoch in seltenen Fällen selbst Infektionen wie beispielsweise Entzündungen des Herzmuskels oder eine Blutvergiftung (Sepsis) aus.

Eine wichtige Frage bleibt aber offen: Als "probiotisch" bezeichnete Produkte werden in verschiedenen Formen angeboten, zum Beispiel als Joghurt, Kapseln oder Pulver. Zudem gibt es viele unterschiedliche Probiotika. Bislang ist nicht klar, ob alle diese Mittel gleich wirksam sind.

Mehr zum Thema Durchfall **hier** (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/durchfall.254.56.de.html>)

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Infektion

Von einer Infektion spricht man in der Medizin, wenn sich eine Person mit einem Krankheitserreger angesteckt hat. Dieser Erreger kann z.B. ein Bakterium, ein Virus, ein Pilz oder auch ein Wurm sein. Der Erreger vermehrt sich, breitet sich im Körper aus oder befällt nur ein bestimmtes Organ. Solange die Person noch keine Anzeichen einer Krankheit zeigt, sprechen Ärztinnen und Ärzte von einer asymptomatischen Infektion. Sobald der Körper auf die Erreger reagiert, was sich in Krankheitssymptomen bemerkbar macht, handelt es sich um eine symptomatische Infektion, eine Infektionskrankheit. Der Zeitraum vom ersten Befall des Körpers durch den Erreger bis zu den ersten Krankheitssymptomen bezeichnet die Medizin als Inkubationszeit. Sie kann wenige Stunden oder Tage, aber auch viele Jahre dauern. Eine Infektion muss nicht in jedem Fall zum Ausbruch einer Krankheit führen.

Sepsis

Bei einer Sepsis werden Krankheitserreger, meist Bakterien, von einem lokalen Entzündungsherd, zum Beispiel einer Hautinfektion oder bei Verletzungen, über die Blutbahnen gestreut. So lösen sie im ganzen Körper eine Infektion aus. Eine Sepsis geht unter anderem mit hohem Fieber,

Schüttelfrost und allgemeinem Schwächegefühl einher. In der Folge kann es zum Ausfall von Organen kommen. Ohne Behandlung ist eine Sepsis lebensgefährlich.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Allen SJ, Martinez EG, Gregorio GV, Dans LF. Probiotics for treating acute infectious diarrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Version 2010, Issue 11. CD003048 [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21069673>)]

Bernaola Aponte G, Bada Mancilla CA, Carreazo Pariasca NY, Rojas Galarza RA. Probiotics for treating persistent diarrhoea in children. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Version 2010, Issue 11. CD007401 [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21069693>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.