

Durchfall: Verkürzen probiotische Bakterien die Zeit auf der Toilette?



Probiotika - dazu gehören vor allem bestimmte Milchsäurebakterien - können die Dauer eines Durchfalls spürbar verkürzen.

Probiotika - dazu gehören vor allem bestimmte Milchsäurebakterien - können die Dauer eines Durchfalls spürbar verkürzen.

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 Bakterien enthalten. Sie sollen sich im Darm ansiedeln und ihn vor Durchfallerregern schützen. Diese Bakterien 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 23 Studien, in denen knapp 2000 Personen vor allem Milchsäurebakterien in Joghurtgetränken, Milch und Babynahrung erprobt haben. Die meisten Teilnehmenden waren Kinder, deren Durchfall weniger als zwei Wochen andauerte.

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 bis zu 30 Stunden. Andere Studien haben kontrolliert, wie viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach einigen Tagen keinen Durchfall mehr hatten: Von 100 Personen waren ohne Probiotika etwa 40 nach drei Tagen den Durchfall los (40 %), mit Probiotika waren es 60 von 100 (60 %). Berichte über unerwünschte Wirkungen gab es nach dieser Auswertung kaum, allerdings wurde das Augenmerk in den einzelnen Studien häufig nicht auf Nebenwirkungen gelegt. In anderen Studien kam es bei einigen Menschen mit einer Schwäche des Immunsystems nach der Einnahme von Probiotika zu Infektionen.

Eine wichtige Frage bleibt aber offen: Als "probiotisch" bezeichnete Produkte sind in Form von Pulvern, Tabletten und flüssigen Präparaten erhältlich. Nicht alle enthalten

lebende Bakterien. Bislang ist nicht klar, ob alle diese Mittel gleich wirksam sind.

Im März 2009 haben wir nach aktuellen Forschungsergebnissen zur Wirksamkeit von Probiotika bei infektiösem Durchfall gesucht, um diesen Text auf den neuesten wissenschaftlichen Stand zu bringen. Wir fanden zusammenfassende Analysen von Studien, an denen nur Säuglinge und Kinder bis 12 Jahre teilnahmen. Die Ergebnisse veränderten aber nicht das bereits gewonnene Bild. Momentan aktualisieren die Cochrane-Wissenschaftlerinnen und -Wissenschaftler ihre systematische Auswertung. Sobald ihre Ergebnisse vorliegen, werden wir hier darüber berichten.

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.

Quellen

Allen SJ, Okoko B, Martinez E, Gregorio G, Dans LF. Probiotics for treating infectious diarrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2003, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD003048/frame.html>)]

Szajewska H, Skorka A, Dylag M. Meta-analysis: *Saccharomyces boulardii* for treating acute diarrhoea in children. *Aliment Pharmacol Ther* 2007; 25: 257-264. [PubMed-Zusammenfassung (URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17269987?log\\$=activity](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17269987?log$=activity))]

Szajewska H, Skorka A, Ruszczynski M, Gieruszczak-Bialek D. Meta-analysis: *Lactobacillus GG* for treating acute diarrhoea in children. *Aliment Pharmacol Ther* 2007; 25: 871-881. [PubMed-Zusammenfassung (URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17402990?log\\$=activity](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17402990?log$=activity))]

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.