

**Welches Präparat hilft wann?**

## **Probiotika bei Darmbeschwerden**

**Dr. Lilian Schoefer**

## Welches Präparat hilft wann?

# Probiotika bei Darmbeschwerden

Dr. Lilian Schoefer

Darmbeschwerden sind einer der Hauptgründe für die Vorstellung in der allgemeinmedizinischen Praxis oder beim Therapeuten. Bei der Pathogenese von Darmerkrankungen können Veränderungen der Darmflora eine Rolle spielen. Einige Beschwerden lassen sich deshalb mit bakterienhaltigen Präparaten ursächlich behandeln. Doch Ärzte und Therapeuten sind mit einer immer breiteren Palette an bakterienhaltigen Produkten konfrontiert. Ein internationales Komitee aus zwölf Ärzten und Wissenschaftlern hat deshalb die veröffentlichten Studien zum Thema durchforstet und einen „Leitfaden zur Behandlung von Unterbauchbeschwerden mithilfe von Probiotika in der klinischen Praxis“ entwickelt.<sup>1</sup> Initiator war die *European Society for Primary Care Gastroenterology*.



Bei der Behandlung von Darmbeschwerden ist es wichtig, die Lebensumstände des Patienten zu analysieren und nach Möglichkeit die Verhaltensweisen herauszufiltern, die das Befinden des Patienten verschlechtern oder die Probleme sogar verursachen. Denn Darmbeschwerden haben oft eine starke psychische Komponente. Pharmakologische Therapien sind nur im Akutfall sinnvoll, um zum Beispiel Schmerzen zu lindern oder Verstopfungen zu lösen. Eine Ausnahme bilden bakterienhaltige Präparate – die Probiotika.

Probiotika sind laut Definition lebende Mikroorganismen, die sich positiv auf die Gesundheit des Menschen auswirken, wenn sie in ausreichender Menge eingenommen werden. Heute ist eine Vielzahl von probiotischen Produkten auf dem Markt. Die Palette reicht von probiotischen Lebensmitteln wie Joghurts über Nahrungsergänzungsmittel bis hin zu bakterienhaltigen Arzneimitteln, die für bestimmte Indikationen zugelassen sind.

### Evidenzbasierter Leitfaden

In die S3-Leitlinie zur Behandlung des Reizdarmsyndroms sind Probiotika bereits aufgenommen. Allerdings gehen Leitlinien jeweils nur auf einzelne, abgegrenzte Krankheitsbilder ein, während Ärzte und Therapeuten in der Praxis meist mit einem überlappenden Symptomkomplex konfrontiert sind. Ziel des internationalen Autorenkomitees war es deshalb, Ärzten und Therapeuten einen praktischen, evidenzbasierten Leitfaden an die Hand zu geben, der die Wirkung der einzelnen Präparate und Produkte bei den verschiedenen Symptomen von Unterbauchbeschwerden einordnet. Damit können Ärzte und Therapeuten Probiotika gezielt bei der Behandlung von Erwachsenen einsetzen. Kinder hat das Autorenkomitee bewusst aus dem Leitfaden ausgeschlossen, da sich die Zusammensetzung der Darmflora von Kindern und Erwachsenen unterscheidet und sich daraus andere Therapieempfehlungen ergeben. Der Leitfaden wurde in der Zeitschrift *Alimentary Pharmacology and Therapeutics* veröffentlicht.

Die umfangreiche Literaturrecherche des Autorenkomitees konzentrierte sich auf Studien mit Patienten mit Reizdarmsyndrom oder anderen funktionellen gastrointestinalen Beschwerden, Antibiotika-assoziiertem Durchfall, Laktoseintoleranz oder Darmbeschwerden

unklarer Genese. Studien an Patienten mit gut definierten Krankheitsbildern wie entzündliche Darmerkrankungen und Divertikel wurden nicht berücksichtigt.

Von den 287 gefundenen Veröffentlichungen zur Wirkung von Probiotika bei Unterbauchbeschwerden entsprachen 37 randomisierte, Placebo-kontrollierte Studien den strengen Einschlusskriterien der Autoren. Die Studien beleuchten vor allem die Wirkung der Probiotika bei Beschwerden des Reizdarmsyndroms. In den Studien wurden 32 verschiedene Probiotika untersucht, mit mikrobiologischen Aktivitäten von  $1 \times 10^6$  bis  $4,5 \times 10^{11}$  koloniebildenden Einheiten. Die Präparate wurden ein- bis dreimal täglich eingenommen.

### Gute Studienlage – hohe Evidenz

Je nach Studienlage teilt der Leitfaden die Wirkung der Probiotika in vier verschiedene Evidenzklassen ein. Eine hohe Evidenz steht dabei für eine sehr gute Studienlage. Bei hoher oder mittlerer Evidenz für eine positive Wirkung sollen oder können die bewerteten Probiotika in der Therapie eingesetzt werden. Bei niedriger Evidenz kann der behandelnde Arzt oder Therapeut den Einsatz der bewerteten Probiotika immerhin noch in Erwägung ziehen. Ist die Evidenz sehr niedrig, so ist der Einsatz der bewerteten Probiotika nach Ansicht der Autoren nicht gerechtfertigt.

Eine hohe Evidenz für eine positive Wirkung der Probiotika sahen die Autoren bei:

- Die bewerteten Probiotika helfen, die Gesamtbelastung an Symptomen bei Patienten mit Reizdarmsyndrom zu vermindern.
- Die bewerteten Probiotika helfen, den Bauchschmerz bei Patienten mit Reizdarmsyndrom zu vermindern.
- Bei Patienten, die eine Antibiotikatherapie oder eine Helicobacter pylori-Eradikationstherapie erhalten, sind die bewerteten Probiotika hilfreich, um eine Antibiotika-assoziierte Diarrhö zu verhindern oder deren Dauer oder Intensität zu verringern.
- Probiotika sind sicher bei der Behandlung von Patienten in der Primärbetreuung.

### Symbioflor® 2 verringerte Gesamtbelastung und Bauchschmerz

Bei der Reduktion der Gesamtbelastung von Reizdarmpatienten stufte das Reviewkomitee sieben probiotische Stämme und Kombinationsprodukte als wirksam ein. Dazu zählte das probiotische Arzneimittel Symbioflor® 2, das apathogene E. coli in hoher Konzentration und Reinkultur enthält. Auch bei der Reduktion des Bauchschmerzes bei Patienten mit Reizdarmsyndrom konnte Symbioflor® 2 punkten. Es wurde als eines von zwölf Präparaten als wirksam klassifiziert.

Während einer Helicobacter pylori-Eradikationstherapie konnten fünf Präparate die Durchfalldauer und -intensität verringern. Dazu zählten Präparate mit Lactobacillus rhamnosus GG oder Saccharomyces boulardii (z.B. Codex). Für die Prävention und Therapie von Antibiotika-assoziiierter Diarrhö wurde vor allem dem Milchsäurebakterium Lactobacillus paracasei subsp. paracasei (z. B. Bio-K+) eine Wirkung zugesprochen.

Eine mittlere Studienlage und damit eine mittlere Evidenz für eine positive Wirkung fanden die Autoren bei folgenden Wirkungen der Probiotika:

- Die bewerteten Probiotika helfen, die Gesamtbelastung an Symptomen bei Patienten mit Diarrhö-dominiertem Reizdarmsyndrom zu verringern, Meteorismus zu vermindern und die Darmmotilität und Stuhlkonsistenz bei Patienten mit Reizdarmsyndrom zu verbessern.
- Bei den bewerteten Probiotika haben die verringerten Symptome zu einer erhöhten Lebensqualität geführt.

In dieser Evidenzklasse konnte Symbioflor® 2 Meteorismus mindern und die Darmmotilität, die Stuhlkonsistenz und die Lebensqualität bei Patienten mit Reizdarmsyndrom verbessern.

### Für Verstopfung und Flatus müssen Studien folgen

Folgende Aussagen stufte das Autorenkomitee dagegen als noch nicht ausreichend belegt ein:

- Bestimmte Probiotika helfen, die Gesamtbelastung an Symptomen bei Patienten mit verstopfungsdominiertem Reizdarm zu verringern.
- Die bisher getesteten Probiotika verringern Flatus nicht.

Die Wirkung von Probiotika auf die Gesamtbelastung an Symptomen bei verstopfungsdominiertem Reizdarm wurde lediglich in drei Studien mit zwei verschiedenen Probiotika untersucht. Bifidobacterium animalis subsp. lactis DN-173 010 (Activia) zeigte dabei eine Wirkung gegenüber Placebo, Bifidobacterium longum subsp. infantis 35624 (Bifantis/Align) dagegen nicht. Immerhin zehn Studien untersuchten die Wirkung von Probiotika auf Flatus bei Reizdarm-Patienten, allerdings meist als sekundären Endpunkt. Fünf Studien analysierten die Wirkung von Probiotika auf Flatus bei anderen Indikationen. In drei der Reizdarm-Studien verringerten die untersuchten Probiotika den Flatus signifikant, in den übrigen sieben Studien zeigte sich kein signifikanter Unterschied zwischen Verum und Kontrolle. Auch zwei der Studien bei anderer Indikation blieben ohne signifikante Wirkung, in drei der Studien verschafften die getesteten Probiotika den Probanden jedoch Erleichterung. Das waren Studien an Frauen mit leichten Verdauungsproblemen (Bifidobacterium animalis subsp. lactis DN-173 010, Activia), Patienten mit funktionellen Darmbeschwerden (Bifidobacterium animalis subsp. lactis HN019, HOWARU Bifido/DR10) und Personen mit Laktoseintoleranz (L. reuteri DSM17938, Reuterin).

### Fazit

Der internationale Leitfaden zur Behandlung von Unterbauchbeschwerden gibt einen guten Überblick über die Bandbreite der probiotischen Produkte und Präparate, für die bereits valide Studiendaten vorliegen. Die vorgenommene, symptombezogene Auswertung der Daten gibt Ärzten und Therapeuten ein geeignetes Werkzeug an die Hand, um die richtigen Präparate für die Symptome ihrer Patienten auszuwählen. Bisher ist der Leitfaden allerdings nur in englischer Sprache erschienen.

Autorin:  
Dr. Lilian Schoefer  
Weidenweg 4, 35745 Herborn-Hirschberg

### Literatur

1. Hungin AP et al.: European Society for Primary Care Gastroenterology. Systematic review: probiotics in the management of lower gastrointestinal symptoms in clinical practice – an evidence-based international guide. Aliment Pharmacol Ther. 2013 Oct; 38(8): 864-86. doi: 10.1111/apt.12460. Epub 2013 Aug 27.



Veränderungen der Darmflora sind ein häufiger Grund für Unterbauchbeschwerden. Gerät die Intestinalflora aus der Balance, können Probiotika helfen.



Es gibt eine große Anzahl bakterienhaltiger Produkte für eine gesunde Darmflora. Ein neuer Leitfaden bewertet verfügbare Probiotika und schafft Klarheit.



**Mikrobiologische Therapie mit Symbioflor 2 –  
seit über 50 Jahren bewährt zur Behandlung  
des Reizdarmsyndroms**