

Jogurt hilft bei durch Antibiotika-Therapie verursachtem Durchfall

R.Sieber, Agroscope Liebefeld-Posieux, Eidg. Forschungsanstalt für Nutztiere und Milchwirtschaft (ALP), Bern

Bis zu 40 % der Patienten, denen Antibiotika verabreicht werden, leiden an Durchfall. Antibiotika schädigen die Darmflora. Eine Studie an älteren Spitalpatienten zeigte, dass Jogurt vor Durchfall schützen kann.

Bei einer antimikrobiellen Therapie tritt bei 5 - 39 % der Patienten ein durch die verwendeten Antibiotika verursachter Durchfall auf. Dabei kann es sich um eine geringe Zunahme der Stuhlfrequenz bis zu lebensbedrohlichen Durchfällen handeln. Die Pathogenese ist auf den Verlust der durch die normale Darmflora angebotenen Resistenz gegenüber Krankheitserreger zurückzuführen, da die Verwendung von Antibiotika die Darmflora schädigt.

Neue Studie zeigt günstige Wirkung von Jogurt

Berichte über die unterstützende Wirkung von Jogurt mit lebenden aktiven Kulturen existieren in der Literatur, und bei Säuglingen und Kindern wurden solche Untersuchungen bereits erfolgreich durchgeführt. In einer neuen Studie erhielten 205 Spitalpatienten mit einem Durchschnittsalter von 70 Jahren oral oder intravenös Antibiotika. (Ältere Personen sind stärker gefährdet, an Antibiotika-verursachtem Durchfall zu leiden.) 105 Patienten wurden randomisiert während 8 Tagen 227 g eines handelsüblichen Joghurts mit 106 koloniebildenden Einheiten/g (*L.acidophilus*, *L.bulgaricus*, *Str. thermophilus*) verabreicht. Die anderen Patienten bildeten die Kontrollgruppe. In der Jogurtgruppe trat bei 12 % Durchfall auf und damit deutlich weniger als in der Kontrollgruppe (24 %; $P=0,04$). Ebenso lag bei der ersten Gruppe die Anzahl der Tage mit Durchfall deutlich tiefer (23 gegen 60 Tage).

Gemäss dieser Studie konnte durch den Verzehr von Jogurt die Inzidenz und die Dauer des Antibiotika-bedingten Durchfalls deutlich gesenkt werden. Diese Massnahme ist einfach, wirkungsvoll und sicher. Leider wurde diese Studie aus finanziellen und logistischen Gründen nicht doppelblind durchgeführt. So hätte mit einer Kontrollgruppe, der ein nach der Herstellung pasteurisierter Jogurt verabreicht worden wäre (nachpasteurisierter Jogurt enthält keine aktiven Kulturen mehr), die Resultate dieser Studie noch stärker untermauert werden können.

Literatur:

Beniwal R.S., Arena V.C., Thomas L., Narla S., Imperiale T.F., Chaudhry R.A., Ahmad U.A.: A randomized trial of yogurt for prevention of antibiotic-associated diarrhea. *Digestive Diseases and Sciences* 48, 2077-2082 (2003)