

Joghurt: Weniger Bauchfett und bessere Darmgesundheit

Datum: 14.03.2022

Original Titel:

Yoghurt consumption is associated with changes in the composition of the human gut microbiome and metabolome

Kurz & fundiert

- Joghurtkonsum ist mit Veränderungen im Darmmikrobiom assoziiert
- Vorübergehende Zunahme von im Joghurt enthaltenen [Bakterien](#)
- Weniger Bauchfett bei Joghurtkonsumenten
- Möglicherweise positiver Einfluss auf Darmentzündungen

DGP – Ein britisch-französisches Forschungsteam konnte zeigen, dass der Verzehr von Joghurt mit geringerem Bauchfett und einer verbesserten Darmgesundheit in Zusammenhang steht.

Joghurt enthält lebende [Bakterien](#), die über die Modulation der Darmmikrobiota zu positiven Wirkungen wie einer verringerten Körpergewichtszunahme und einem geringeren Auftreten von Typ-2-Diabetes beitragen könnten. Bis heute ist der Zusammenhang zwischen Joghurtkonsum und der Zusammensetzung der Darmmikrobiota unzureichend erforscht. Eine aktuelle Studie hat nun die Verbindung zwischen Darmmikrobiota und Joghurt-assoziierten gesundheitlichen Vorteilen an 1 000 überwiegend weiblichen, britischen Zwillingen untersucht.

Vorübergehende Zunahme von Joghurtstarterkulturen

Mit Hilfe eines Fragebogens zur Ernährung (Food Frequency Questionnaires) wurde ermittelt, dass 73 % der Probanden Joghurt verzehrten. Die Konsumenten zeigten ein gesünderes Ernährungsmuster (Index für gesunde Ernährung: $\beta = 2,17 \pm 0,34$; $p = 2,72 \times 10^{-10}$) und eine verbesserte Stoffwechselgesundheit, gekennzeichnet durch reduziertes viszerales Fett ($\beta = -28,18 \pm 11,71$ g; $p = 0,01$). Zur Bakterienidentifikation kamen Genanalyse und molekularbiologische Verfahren zum Einsatz. Mit Hilfe von 16S-rRNA-Genanalysen und metagenomischen Shotgun-Sequenzierungsdaten, wurden beim Verzehr von Joghurt konsistente taxonomische Variationen beobachtet. Die Wissenschaftler identifizierten im Darm von Joghurtkonsumenten eine größere Häufigkeit von Arten, die als Joghurtstarter verwendet wurden:

- *Streptococcus thermophilus* ($\beta = 0,41 \pm 0,051$; $p = 6,14 \times 10^{-12}$)
- *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* ($\beta = 0,30 \pm 0,052$; $p = 1,49 \times 10^{-8}$)

Anhand von Lebensmittelaufzeichnungen, die am Tag vor einer Stuhlprobe gesammelt wurden, schließen die Studienautoren, dass die Zunahme dieser beiden Joghurtbakterien möglicherweise nur vorübergehend ist. Metabolomische Analysen zeigten, dass *B. animalis* subsp. *lactis* mit 13 fäkalen Metaboliten in Verbindung gebracht wurde, darunter eine 3-Hydroxyoctansäure, von der bekannt ist, dass sie an der Regulierung von Darmentzündungen beteiligt ist.

Weniger Bauchfett bei Joghurtkonsumenten

Der Verzehr von Joghurt ist mit einer reduzierten viszeralen Fettmasse und Veränderungen im Darmmikrobiom assoziiert, einschließlich einer vorübergehenden Zunahme von in Joghurt enthaltenen Arten (z. B. *S. thermophilus* und *B. lactis*), so das Resümee der Autoren.

Referenzen:

Le Roy, C. I., Kurilshikov, A., Leeming, E. R., Visconti, A., Bowyer, R. C. E., Menni, C., Fachi, M., Koutnikova, H., Veiga, P., Zhernakova, A., Derrien, M., & Spector, T. D. (2022). Yoghurt consumption is associated with changes in the composition of the human gut microbiome and metabolome. *BMC Microbiology*, 22(1), 39.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“