

Probiotikum verbessert die Blutfettwerte bei Menschen mit normalen oder leicht erhöhten Cholesterinwerten

Datum: 14.02.2018

Original Titel:

An in vivo assessment of the cholesterol-lowering efficacy of *Lactobacillus plantarum* ECGC 13110402 in normal to mildly hypercholesterolaemic adults.

Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten haben ein erhöhtes Risiko an der koronaren Herzkrankheit (KHK) zu erkranken. Um über das Blut transportiert werden zu können, muss das Cholesterin an spezielle Transportproteine binden. Es gibt verschiedene Transportproteine, die die Richtung des Transports festlegen. So ist das Transportprotein LDL (*low density lipoprotein*) beispielsweise für den Transport vom Produktionsort des Cholesterins (der Leber) zum Gewebe zuständig, wohingegen das HDL (*high density lipoprotein*) für den Rücktransport verantwortlich ist. Bei Menschen, die zu hohe Cholesterinwerte haben, kann sich das Cholesterin in den Gefäßwänden anlagern, was zu einer Verstopfung der Arterien führen kann. Da das LDL das Cholesterin dorthin transportiert, wird das [LDL-Cholesterin](#) als das „schlechte“ Cholesterin angesehen, wohingegen das [HDL-Cholesterin](#) als „gutes“ Cholesterin bezeichnet wird. Personen, bei denen die Cholesterinwerte zu hoch sind, wird empfohlen, diese zu senken, um das KHK-Risiko zu minimieren. Häufig werden zu diesem Zwecke [Statine](#) eingesetzt, deren Anwendung jedoch nicht frei von Nebenwirkungen ist. Eine Alternative können jedoch Probiotika darstellen. Hierbei handelt es sich um eine Zubereitung aus lebensfähigen Mikroorganismen.

Ein Forscherteam aus England untersuchte mit Unterstützung von Wissenschaftlern aus Italien, ob sich spezielle [Bakterien](#) dazu eignen, den [Cholesterinspiegel](#) zu senken. Bei den [Bakterien](#) handelte es sich um *Lactobacillus plantarum* ECGC 13110402; einen Bakterienstamm, der dafür bekannt ist, die Gallensalze zu reduzieren. Um die Sicherheit und Wirksamkeit dieses Bakterienstamms bei der Cholesterinsenkung zu testen, wurden 46 Erwachsenen mit normalen bis leicht erhöhten Cholesterinwerten (durchschnittliche Gesamtcholesterinwert: 5,16 mM/l), die keine anderen cholesterinsenkenden Wirkstoffe oder Nahrungsmittel zu sich nahmen, untersucht. Die Studienteilnehmer wurden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Während die eine Gruppe zweimal täglich eine bestimmte Anzahl von *Lactobacillus plantarum* ECGC 13110402 in Form von Kapseln bekam, erhielten die Teilnehmer der anderen Gruppe stattdessen ein [Placebo](#). Weder die Ärzte, noch die Patienten wussten, welcher Studienteilnehmer das Probiotikum und welcher das [Placebo](#) erhielt. Während der Studien wurden regelmäßig bestimmte Blutfette der Patienten bestimmt. Die Auswertung der Daten ergab, dass die Einnahme der Bakterien bei Teilnehmern, die zu Beginn der Studie einen Gesamtcholesterinwert von unter 5 mM/l aufwiesen, innerhalb von 12 Wochen zu einer Reduktion des LDL-Cholesterinwertes um 13,9 % führte. Bei Teilnehmern, die zu Studienbeginn einen erhöhten Gesamtcholesterinwert von mindestens 6 mM/l hatten, konnte dieser durch die Einnahme der Bakterien in den ersten 6 Wochen um 37,6 % gesenkt werden. Bei den über 60-jährigen Teilnehmern führte das Probiotikum dazu, dass das gute Cholesterin, also die HDL-Cholesterinkonzentration, nach 6 bis 12 Wochen um 14,7 % anstieg. Unabhängig von der positiven Auswirkung auf die Blutfette, führte die Einnahme der Bakterien dazu, dass der obere Blutdruckwert nach 6 bis 12 Wochen um 6,6 % gesenkt werden konnte. Während der Studie traten keine

Nebenwirkungen des Probiotikums auf.

Das Bakterium *Lactobacillus plantarum* ECGC 13110402 verbesserte die Blutfette von gesunden Studienteilnehmern, die normale oder leicht erhöhte Cholesterinwerte hatten. Die Autoren gehen davon aus, dass der cholesterinsenkende Effekt der Bakterien bei Personen mit höheren Cholesterinwerten noch deutlicher ausfällt. Da das Probiotikum allgemein von den Studienteilnehmern gut vertragen wurde, könnte es als alternative oder zusätzliche Behandlung angewandt werden, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Eventuell könnten sie auch nützlich sein, um das Risiko für Folgeerkrankungen bei bereits bestehender KHK zu senken. Dies müsste jedoch noch durch Studien mit KHK-Patienten getestet werden.

Referenzen:

Costabile A, Buttarazzi I, Kolida S, Quercia S, Baldini J, Swann JR, Brigidi P, Gibson GR. An in vivo assessment of the cholesterol-lowering efficacy of *Lactobacillus plantarum* ECGC 13110402 in normal to mildly hypercholesterolaemic adults. PLoS One. 2017 Dec 11;12(12):e0187964. doi: 10.1371/journal.pone.0187964.



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“