

## Resistente Stärke als Option?

Bei der Behandlung von Patienten mit nicht alkoholischer Fettlebererkrankung (NAFLD) könne resistente Stärke als Präbiotikum künftig eine wichtige Rolle spielen, heisst es in einer Medienmitteilung der Universität Jena.

Frühere Untersuchungen legen nahe, dass eine NAFLD, die nicht auf übermässigen Alkoholkonsum zurückzuführen ist, eng mit dem Darmmikrobiom zusammenhängt. Vor diesem Hintergrund führte ein Forscherteam aus Jena und Shanghai eine klinische Ernährungsstudie durch.

Man stellte fest, dass die Fettansammlung in der Leber von NAFLD-Patienten bei Zufuhr von 40 Gramm resistenter Stärke pro Tag reduziert wurde. Auch der Spiegel an NAFLD- und Entzündungsbiomarkern ging zurück. Darüber hinaus konnte man im Mikrobiom des Darms einen Anstieg bestimmter Bakterienarten beobachten, welche den Fettabbau und -transport in der Leber positiv beeinflussten. Hingegen sank der Anteil an *Bacteroides stercoris*, der mit der Intensität einer NAFLD ansteigt.

Resistente Stärke gehört zu den Ballaststoffen. Sie wird im Dünndarm nicht verstoffwechselt, kann aber von Bakterien im Dickdarm abgebaut werden. Resistente Stärke ist

beispielsweise in Brot, Nudeln und Hülsenfrüchten enthalten. Sie besteht aus unverdaulichen Fasern und entfaltet dadurch eine präbiotische Wirkung im Darm. Das Forscherteam empfiehlt NAFLD-Patienten, zu jeder Mahlzeit eine faustgrosse Menge gesunder Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, die von Natur aus resistente Stärke enthalten. Dazu gehören beispielsweise Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, grüne Bananen und stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln.

Derzeit leiden rund 30 Prozent der Weltbevölkerung an NAFLD. Deshalb wird die Erkrankung von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als epidemisch eingestuft. Die Stoffwechselstörung kann auch Krankheiten wie Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen verschlimmern. Eine medikamentöse Therapie gegen NAFLD gibt es bis anhin nicht. Um konkrete Ernährungsempfehlungen auszusprechen, seien laut der American Association for the Study of Liver Diseases allerdings noch weitere und längerfristige Studien erforderlich. Uni Jena/RBO ▲

Medienmitteilung der Universität Jena vom 5. September 2023 und Ni Y et al.: Resistant starch decreases intrahepatic triglycerides in patients with NAFLD via gut microbiome alterations. *Cell Metab.* 2023;35(9):1530-1547.e8.