

## Benefit von Probiotika bei verschiedenen Formen von Diabetes

**Wang et al. gingen in einer systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse den Effekten von Probiotika auf Diabetes und den damit assoziierten Risikofaktoren nach.**

Probiotika sind lebensfähige Mikroorganismen, die einem Nahrungsmittel zugesetzt werden. Ihnen werden gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Dazu gehören positive Effekte auf den Fettstoffwechsel sowie die Prävention von kardiovaskulären oder anderen chronischen Erkrankungen aufgrund ihrer Wirkung auf Blutdruck, Adipositas und Blutdruck.

Die Forschungsgruppe suchte in der Cochrane Library, bei PubMed, EMBASE und im Web of Science nach systematischen Studien zu Varia-

blen wie Blutzuckerspiegel, HBA<sub>1c</sub> und Insulinspiegel. Zum Vergleich bestimmten sie die gepoolten standardisierten Mittelwertdifferenzen und ermittelte die Effektgrösse mittels Random-Effect-Modell; zur Abschätzung der Heterogenität setzte sie die Tests Cochran's Q und Higgins I<sup>2</sup> ein.

Insgesamt wurden 18 randomisierte, plazebo-kontrollierte Studien eingeschlossen. Von den insgesamt 1056 Teilnehmern konsumierten 527 Probiotika, 529 nahmen keine Probiotika. Beim Vergleich der beiden Gruppen zeigte sich ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den gepoolten Mittelwerten bei der Reduktion des Blutzuckerspiegels ( $p = 0,001$ ). Signifikant war auch der gepoolte mittlere Unterschied bei der Abnahme des Insulinspiegels ( $p = 0,03$ ) und bei der Reduktion des HBA<sub>1c</sub> ( $p = 0,0001$ ). Allerdings galt dies für Patienten

mit Diabetes mellitus Typ 2. Bei Nichtdiabetikern war nur die Reduktion des Low-Density-Lipoprotein-Cholesterins (LDL-C) signifikant grösser.

Die Autoren halten fest, dass trotz vielfältiger Einflussfaktoren Probiotika zu einer Reduktion von Blutzucker, Insulin und HBA<sub>1c</sub> führen, insbesondere bei einem Diabetes mellitus Typ 2. Bei Patienten mit metabolischem Syndrom fand sich jedoch keine signifikante Reduktion von Insulin und HBA<sub>1c</sub>. Zudem scheinen Probiotika keinen Effekt auf die Blutfette zu haben.

**acz**

Quelle: Wang X et al.: Multiple effects of probiotics on different types of diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials. *J Pediatr Endocrinol Metab* 2017; 30: 611–622.