

## Faktenblatt: Probiotika

August 2023

### Methode/Wirkstoff

Probiotika werden eingesetzt, um die natürliche Darmflora aufzubauen bzw. zu stabilisieren. Das natürliche Gleichgewicht zwischen verschiedenen Bakterienstämmen im Darm trägt zur normalen Darmfunktion bei. Auch auf das Immunsystem scheint es positive Wirkungen zu geben.

Zu den probiotischen Bakterienarten gehören Lactobacillus, Bifidobacterium, Eccherichia, Enterococcus, Bacillus und Streptococcus.

### Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Erste Untersuchungen deuten auf einen positiven Einfluss von Probiotika auf das Überleben bei Patienten mit Harnblasen- und Nierenzellkrebs hin.

Eine kleine Studie untersuchte Patientinnen mit einer Vorstufe von Gebärmutterhalskrebs und berichtet dort häufiger Rückbildungen. Keinesfalls ist dies aber ein Ersatz für die regelmäßige Untersuchung beim Frauenarzt oder eine notwendige Therapie, um ein Fortschreiten zu Krebs zu verhindern.

### Wirksamkeit bei Beschwerden

Mehrere Untersuchungen zeigen, dass Probiotika positive Effekte bei Durchfällen unter Chemo- oder Strahlentherapie haben können.

Nach Operationen bei Darmkrebs scheint der Einsatz von Probiotika zur Vermeidung von Infektionen und anderen Komplikationen nach der Operation hilfreich zu sein.

Ob Lutschtabletten mit Probiotika eine Schleimhautentzündung im Mund während einer Strahlentherapie bei Kopf-Hals-Tumoren verbessern könne ist nicht gut genug untersucht.

### **Wechselwirkungen**

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

### **Nebenwirkungen**

Nebenwirkungen sind extrem selten. Vorsicht ist für Patienten geboten, die an einer Verminderung der Abwehrkräfte durch eine intensive oder Hochdosischemotherapie bei Leukämien und Lymphomen leiden. Hier kann es durch die für Gesunde harmlosen Bakterienstämme in sehr seltenen Einzelfällen zu einer Infektion kommen.

### **Kontraindikationen**

Es sind keine Kontraindikationen bekannt.

### **Fazit**

Probiotika können dazu beitragen, dass unter einer geplanten Chemo- oder Strahlentherapie weniger Durchfälle auftreten, sie sind bei Durchfällen aber kein Ersatz für notwendige Medikamente. Probiotika in Form von Nahrungsmitteln aus vergorenen Milchprodukten wie Joghurt sind eine natürliche Möglichkeit, die Darmflora günstig zu beeinflussen. Am besten wirken Probiotika in Kombination mit einer ballaststoffreichen Ernährung.