



## Probiotika könnten Blutzuckeranstieg im Alter verhindern

Mit zunehmendem Alter nimmt die Funktion des Insulinstoffwechsels ab und das Risiko für Diabetes mellitus steigt. In einer hochqualitativen Studie haben US-Wissenschaftler nun eine bemerkenswerte Beobachtung gemacht. Während einer 90-tägigen experimentellen Studie erhielten 93 gesunde Personen mittleren bis hohen Alters entweder ein Placebo oder ein **Probiotikum** ("gesunde" Darmbakterien) namens *Lactobacillus rhamnosus* (Milchsäurebakterium).

Um möglichst jegliche Fehlerquellen ausschließen zu können, wussten die Teilnehmer nicht, ob sie das Probiotikum oder das Placebo einnahmen und auch den in die Studie involvierten Ärzten wurde diese Information vorenthalten. Im Rahmen der Erhebung der Studiendaten wurde bei allen Teilnehmern zu Beginn und im Verlauf der Studie unter anderem der Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c-Wert) gemessen.

Die Auswertung der Daten offenbarte, dass die Einnahme der Probiotika den Langzeit-Blutzuckerwert über die Zeit konstant hielt. In der Placebo-Gruppe hingegen stieg dieser Langzeit-Blutzuckerwert über die Studiendauer an. Die Wissenschaftler schlussfolgern, dass die Einnahme des Milchsäurebakteriums vor einer Verschlechterung des Blutzucker-Stoffwechsels und dementsprechend den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken im Alter schützen könnte.

### **Sie wollen mehr zum Thema erfahren?**

Der Darm nimmt großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Funktioniert er nicht optimal, fühlen wir uns schnell unwohl. Erfahren Sie mehr darüber, welche Ernährung dem Darm gut tut und welche nicht.

Sanborn VE, Azcarate-Peril MA, Gunstad J.

*Lactobacillus rhamnosus* GG and HbA1c in middle age and older adults without type 2 diabetes mellitus: A preliminary randomized study

Diabetes Metab Syndr. 5/2020; 14(5): 907-909. .

[Zurück zur Übersicht](#)