MedWiss.Online

# Autoimmunerkrankungen: Anti-entzündlich mit Probiotika

**Datum:** 31.07.2026

**Original Titel:**
Effect of Probiotic and Synbiotic Oral Supplementation in Autoimmune Diseases: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

### Kurz & fundiert

- Autoimmunerkrankungen: Anti-entzündlich mit Probiotika als Nahrungsergänzungsmittel?
- Systematischer Review mit Metaanalyse
- 12 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 703 Patienten
- Probiotika können Beitrag zu niedrigeren Entzündungsprozessen bei Autoimmunerkrankungen leisten

*MedWiss* – **Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 12 Studien fand, dass orale Nahrungsergänzungen mit Probiotika einen Beitrag zu niedrigeren Entzündungsmarkern bei Patienten mit Autoimmunerkrankungen leisten können. Weitere Studien mit längerer Nachbeobachtungsdauer sollten diese Ergebnisse prüfen und mögliche langfristige Effekte untersuchen.**

---

Autoimmunerkrankungen betreffen nach aktuellen Schätzungen etwa 5 – 10 % der Menschen weltweit. Zusätzlich zu einer häufig systemischen Behandlung spielen ergänzende Maßnahmen eine wichtige Rolle, die die Entzündungsprozesse im Körper dämpfen können. Klassisch zählen hierzu beispielweise Bewegung und Sport sowie eine anti-entzündliche Ernährung wie etwa die mediterrane Ernährung. Zusätzlich werden Nahrungsergänzungsmittel und Probiotika diskutiert, um womöglich einen Beitrag zur Dämpfung überaktiver, entzündlicher Prozesse im Körper zu leisten. Probiotika enthalten Mikroorganismen, die die Darmflora ergänzend unterstützen sollen, Präbiotika hingegen enthalten Nährstoffe für nützliche Bakterien. Synbiotika stellen eine Kombination aus Probiotika und Präbiotika dar.

### Autoimmunerkrankungen: Anti-entzündlich mit Probiotika als Nahrungsergänzungsmittel?

Wissenschaftler führten nun einen systematischen Review mit Metaanalyse durch, um die Wirksamkeit von oralen Probiotika zur Dämpfung entzündlicher Prozesse bei Personen mit Autoimmunerkrankungen zu ermitteln. Die systematische Recherche identifizierte randomisiert-kontrollierte Studien in den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, EMBASE und Cochrane CENTRAL mit Veröffentlichungsdaten bis 18. Juni 2024. Die Studien untersuchten ergänzende Maßnahmen mit Probiotika, Synbiotika oder Präbiotika. Als primäre Behandlungsergebnisse untersuchten die Studien Änderungen in Entzündungsmarkern wie verschiedenen Interleukinen (IL-6, IL-10, IL-1β), dem Tumornekrose-Faktor-α (TNF- α) und C-

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

reaktivem Protein (hs-CRP).

### Systematischer Review mit Metaanalyse über 12 randomisiert-kontrollierte Studien

Die Metaanalyse schloss 12 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 703 Patienten ein. Die Einnahme von Probiotika war mit signifikanter Senkung verschiedener Entzündungsmarker assoziiert:

- IL-6: Mittelwertdifferenz, MD: -0,83; 95 % Konfidenzintervall, KI: -1,30 – -0,37
- IL-10: MD: -0,30; 95 % KI: -0,61 – -0,00
- TNF-α: MD: -0,41; 95 % KI: -0,77 – -0,06
- CRP: MD: -0,71; 95 % KI: -1,18 – -0,23

In Untergruppenanalysen zeigte sich, dass Patienten mit rheumatoider Arthritis (RA) mit Probiotika größere Verbesserungen in IL-6, IL-1β und TNF-α aufwiesen als Kontrollgruppen ohne Probiotika. Bei Patienten mit Multipler Sklerose (MS) wurden größere Verbesserungen im CRP-Spiegel mit Probiotika gesehen als ohne.

### Probiotika können Beitrag zu niedrigeren Entzündungsprozessen bei Autoimmunerkrankungen leisten

Demnach können orale Nahrungsergänzungen mit Probiotika einen Beitrag zu niedrigeren Entzündungsprozessen bzw. Entzündungsmarkern bei Patienten mit Autoimmunerkrankungen leisten. Weitere Studien mit längerer Nachbeobachtungsdauer sollten diese Ergebnisse prüfen und mögliche langfristige Effekte untersuchen.

**Referenzen:**
Chiou YY, Chiu TY, Chen MJ. Effect of Probiotic and Synbiotic Oral Supplementation in Autoimmune Diseases: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutrients. 2026 Mar 30;18(7):1107. doi: 10.3390/nu18071107. PMID: 41978157; PMCID: PMC13074674.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de