MedWiss.Online

Mikrobiom hilft beim Abnehmen durch Sport

Datum: 02.03.2023

Original Titel:
Does the gut microbiota contribute to the antiobesity effect of exercise? A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Metaanalyse: Veränderungen der Darmmikrobiota nach körperlichem Training bei Übergewichtigen
- Auswertung von Human- und Tierstudien
- Firmicutes reagierten bei Menschen und Mäusen am stärksten
- Proteobacteria reagierten bei Ratten am stärksten auf Training

MedWiss – **Das Ziel einer aktuellen Metaanalyse war es, Veränderungen der Darmmikrobiota nach körperlichem Training bei Menschen mit Adipositas oder Typ-2-Diabetes zu bewerten.**

Zudem wurde die Rolle der Darmmikrobiota bei einer trainingsinduzierten Gewichtsabnahme bewertet. Auch tierexperimentelle Studien wurden in die Übersichtsarbeit einbezogen.

In den Studien fanden im Darmmikrobiom unterschiedliche Veränderungen statt

Im Juli 2021 wurde eine systematische Suche in sechs wissenschaftlichen Datenbanken durchgeführt und die extrahierten Daten zu Körperfett oder Körpergewicht systematisch analysiert. Insgesamt wurden 28 Studien eingeschlossen. Die modifizierten Taxa variierten jedoch zwischen den Studien. Proteobakterien waren die einzigen Taxa, von denen berichtet wurde, dass sie in mehr als einer Human- und einer Tierstudie durch körperliches Training beieinflusst wurden. Die zu den Firmicutes gehörenden Taxa reagierten bei Menschen und Mäusen am stärksten auf Training, während Proteobacteria-Taxa bei Ratten am stärksten auf Training reagierten.

Mikrobiom ist bei trainingsinduziertem Gewichtsverlust beteiligt

Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass Veränderungen der Darmmikrobiota zu einem trainingsinduzierten Gewichtsverlust bei Übergewicht und Adipositas beitragen. Wie stark der Einfluss der Darmmikrobiota genau ist und welche Änderungen auf Taxonebene durch Training hervorgerufen werden, muss in weiteren Studien untersucht werden.

Referenzen:

Zheng, C., Chen, X., Tian, X. Y., Ma, A. C., & Wong, S. H. (2022). Does the gut microbiota contribute to the antiobesity effect of exercise? A systematic review and meta-analysis. Obesity, 30(2), 407–423.

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