

Präbiotika wirken günstig auf Körpergewicht und Körperfett von übergewichtigen Kindern

Datum: 11.09.2025

Original Titel:

Prebiotics Reduce Body Fat and Alter Intestinal Microbiota in Children Who Are Overweight or With Obesity

Im menschlichen Darm befinden sich mehrere Billionen Bakterien. Die Forschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass ein ausgewogenes Gleichgewicht der Bakterien im Darm eine wichtige Rolle für die Gesundheit des Menschen spielt. Eine Darmflora, die sich nicht im Gleichgewicht befindet, wird mit der Entwicklung von chronischen Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 und Fettleibigkeit (Adipositas) in Verbindung gebracht. Ein möglicher Weg, um die Darmflora positiv zu beeinflussen, besteht in den Konsum von Präbiotika. Präbiotika können von der Darmflora auf günstige Weise genutzt werden. Studien zeigen, dass der Konsum von Präbiotika insbesondere zu einem Anstieg der beiden Bakteriengattungen Bifidobakterien und Laktobazillen führt und dies mit einem günstigen Einfluss auf die Gesundheit einhergeht.

In einer kanadischen Studie wurde nun untersucht, ob der Konsum von Präbiotika einen günstigen Einfluss auf die Körperzusammensetzung und die Darmflora von übergewichtigen oder adipösen Kindern hatte. In die Studie wurden 42 Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren eingeschlossen, die übergewichtig oder adipös, aber ansonsten gesund waren. Die Kinder wurden auf 2 verschiedene Gruppen aufgeteilt. Die Interventionsgruppe erhielt täglich 8 g mit Oligofruktose angereichertes Inulin und der Kontrollgruppe wurde täglich ein Placebo-Präparat aus Maltodextrin verabreicht. Die Studie dauerte 16 Wochen lang an.

Die Auswertung der Ergebnisse nach 16 Wochen zeigte, dass bei den Kindern in der Interventionsgruppe im Vergleich zu den Kindern in der Placebogruppe Körpergewicht, Körperfett und Fett im Bauchraum deutlich gesenkt werden konnten. Ebenso konnte bei den Kindern in der Interventionsgruppe ein deutlicher Rückgang des sogenannten Interleukin 6, einem Botenstoff, der Entzündungsvorgänge im Körper reguliert, beobachtet werden. Zusätzlich war der Gehalt an Triglyzeriden (= Blutfette) bei den Kindern der Interventionsgruppe stark reduziert. Eine Analyse der Darmflora bei den Kindern zeigte, dass sich die Darmflora durch die Verabreichung der Präbiotika geändert hatte. Die Kinder in der Interventionsgruppe wiesen nach den 16 Wochen mehr der günstig wirkenden Bifidobakterien auf und weniger der als ungünstig eingestuften Bakterien *Bacteroides vulgatus*.

Diese Studienergebnisse verdeutlichen, dass eine Supplementation mit Präbiotika bei Kindern mit Übergewicht oder Adipositas einen günstigen Effekt auf Körpergewicht, Körperfett sowie das Fett im Bauchraum, Entzündungsmarker und die Darmflora hatte. Eine Supplementation mit Präbiotika könnte damit ein vielversprechender, einfacher Ansatz für eine positive Beeinflussung der Gesundheit von Kindern sein.

Referenzen:

Nicolucci AC, Hume MP, Martínez I, Mayengbam S, Walter J, Reimer RA. Prebiotics Reduce Body Fat and Alter Intestinal Microbiota in Children Who Are Overweight or With Obesity. *Gastroenterology*. 2017 Sep;153(3):711-722. doi: 10.1053/j.gastro.2017.05.055. Epub 2017 Jun 5.