

Studie: Kefir schlägt Joghurt bei der Behandlung von H. pylori

In der vorliegenden Studie wird untersucht, ob die Zugabe von Kefir zur Standard-Dreifach-Antibiotikatherapie die Wirksamkeit und Verträglichkeit bei der Behandlung der Helicobacter pylori Infektion verbessert. An der randomisierten, doppelblinden Studie nahmen 82 Patienten mit Symptomen von Dyspepsie und einer bestätigten H. pylori Infektion teil. Die Patienten erhielten alle die Standard-Dreifach-Antibiotikatherapie, jedoch tranken 46 Patienten zusätzlich zweimal täglich eine Tasse Kefir und die restlichen 36 eine Tasse Milch. Die Wirksamkeit der Behandlung wurde durch einen Harnstoff-Atemtest nach 45 Tagen überprüft und Nebenwirkungen wurden anhand eines Fragebogens bewertet. Es stellte sich heraus, dass Kefir die Ausrottung der H. pylori Infektion erheblich verbesserte …



In der vorliegenden Studie wird untersucht, ob die Zugabe von Kefir zur Standard-Dreifach-Antibiotikatherapie die Wirksamkeit und Verträglichkeit bei der Behandlung der Helicobacter pylori Infektion verbessert. An der randomisierten, doppelblinden Studie nahmen 82 Patienten mit Symptomen von Dyspepsie und

einer bestätigten *H. pylori* Infektion teil. Die Patienten erhielten alle die Standard-Dreifach-Antibiotikatherapie, jedoch tranken 46 Patienten zusätzlich zweimal täglich eine Tasse Kefir und die restlichen 36 eine Tasse Milch. Die Wirksamkeit der Behandlung wurde durch einen Harnstoff-Atemtest nach 45 Tagen überprüft und Nebenwirkungen wurden anhand eines Fragebogens bewertet. Es stellte sich heraus, dass Kefir die Ausrottung der *H. pylori* Infektion erheblich verbesserte und Nebenwirkungen seltener und weniger schwerwiegend waren. Die Autoren empfehlen daher, Kefir zur Standardbehandlung hinzuzufügen.

Details der Studie:

Referenz

Bekar O, Yilmaz Y, Gulden M. Kefir verbessert die Wirksamkeit und Verträglichkeit der Dreifachtherapie bei der Ausrottung von *Helicobacter pylori*. *J Med Food*. 2011;14(4):344-347.

Design

Randomisierte, doppelblinde Studie

Teilnehmer

82 aufeinanderfolgende Patienten mit Symptomen von Dyspepsie und *Helicobacter pylori* Infektion durch den Harnstoff-Atemtest bestätigt

Studieren Sie Medikamente und Dosierung

Alle Patienten erhielten eine Standard-Dreifach-Antibiotikatherapie *H. pylori* Infektion, bestehend aus einer zweiwöchigen Behandlung mit Lansoprazol, Amoxicillin und Clarithromycin. Zusätzlich tranken 46 der Patienten zweimal täglich eine Tasse Kefir und die restlichen 36 eine Tasse Milch.

Zielparameter

Bei allen Patienten wurde 45 Tage nach Beginn der Behandlung ein Harnstoff-Atemtest durchgeführt. Zur Beurteilung der Nebenwirkungen wurde 15 Tage nach Behandlungsbeginn ein Fragebogen ausgefüllt.

Wichtigste Erkenntnisse

Kefir verbesserte die Ausrottung durch eine dreifache Antibiotikatherapie erheblich *H. pylori*. Die Infektion wurde bei mehr als drei Viertel der Patienten, die Kefir tranken (36 von 46 (78,2 %)), ausgerottet, verglichen mit nur der Hälfte derjenigen, die Antibiotika plus Placebo erhielten (18 von 36 (50,0 %)). Berichtete Nebenwirkungen traten bei denjenigen, die Kefir erhielten, deutlich seltener auf und waren weniger schwerwiegend.

Auswirkungen auf die Praxis

Zweimal täglich eine Tasse Kefir sollte zum Standard-Antibiotikaprotokoll zur Behandlung von Kefir hinzugefügt werden *H. pylori*. Kefir steigerte die Wirksamkeit der Standardbehandlung um etwa 30 %. Die standardmäßigen pharmazeutischen Protokolle, die zur Behandlung dieser Infektionen Protonenpumpenhemmer und drei separate Antibiotika verwenden, sind nicht zu 100 % erfolgreich. Die Heilungsraten sind unter 80 % gesunken.¹

Joghurt scheint nicht den gleichen Nutzen zu haben. In einem im Januar 2011 veröffentlichten Artikel wurde berichtet, dass zur Behandlung ein Joghurt verwendet werden sollte, der mehrere Stämme probiotischer Bakterien enthielt, zusammen mit einer dreifachen Antibiotikatherapie *H. pylori* Infektion „hat sich auch nicht verbessert *H. pylori* weder die Eradikationsraten noch die unerwünschten Ereignisse der Behandlung verringerten.“²

Bei denjenigen, die Kefir erhielten, traten

Nebenwirkungen deutlich seltener auf und waren weniger schwerwiegend.

Kefir unterscheidet sich deutlich von Joghurt. Joghurt ist Milch, die typischerweise von mehreren Stämmen milchsäureproduzierender Bakterien fermentiert wurde *Lactobacillus acidophilus*. Kefir hingegen „wird durch mikrobielle Aktivität von „Kefirkörnern“ hergestellt, die ein relativ stabiles und spezifisches Gleichgewicht aus Milchsäurebakterien und Hefe aufweisen.“ Joghurtkulturen enthalten keine Hefe. Die Fermentation von Joghurt erfordert eine Inkubation bei warmen Temperaturen, während Kefir bei Raumtemperatur fermentiert wird.

Kefir erfreut sich in den letzten Jahren großer Beliebtheit aufgrund der vielen behaupteten gesundheitlichen Vorteile, darunter „Reduzierung der Symptome einer Laktoseintoleranz, Stimulierung des Immunsystems, Senkung des Cholesterinspiegels sowie antimutagene und antikarzinogene Eigenschaften“.³

In der Literatur wird Kefir häufig mit anderen probiotischen Präparaten in einen Topf geworfen, und Suchmaschinen unterscheiden Studien zu Kefir nicht von Studien zu Joghurt. Zum Beispiel eine Metaanalyse aus dem Jahr 2009 zu fermentierten Milchprodukten und ob sie sich verbessern *H. pylori* Die Ausrottung machte keinen Unterschied zwischen ihnen. In dieser Überprüfung zeigten die kombinierten Daten tatsächlich einen kleinen Nutzen: „Probiotische Präparate auf der Basis fermentierter Milch verbessern sich.“ *H. pylori* Tilgungsraten um ca. 5–15 % erhöhen.“⁴

Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2007, die Daten aus früheren Studien kombinierte, untersuchte auch die Wirkung probiotischer Präparate auf *H. pylori* Eradikation durch dreifache

Antibiotikatherapie. In dieser früheren Arbeit wurde auch von leicht verbesserten Eradikationsraten berichtet – etwa 10 % im Vergleich zu Placebo. Alle Studien in dieser früheren Übersicht untersuchten Joghurt, der daraus hergestellt wurde *Lactobacilli acidophilus* und kein Kefir.⁵

Wenn Kefir die Wirksamkeit von Antibiotika erhöht *H. pylori* Verbessert es die antibiotische Wirkung gegen andere Arten von Darminfektionen? Möglicherweise. In einer Veröffentlichung aus dem Jahr 2009 wird von einer offenen Studie berichtet, in der Kefir offenbar bei der Behandlung hilfreich war *Clostridium difficile* Infektionen in Kombination mit Antibiotika.⁶

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki