



Diese Kombination vervielfacht Ihr Risiko für Darmerkrankungen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 02 November 2020

Forscher stellten fest, dass die Kombination von Antibiotika und einer typisch westlichen und damit fettreichen Ernährung das Risiko chronisch entzündliche Darmerkrankungen vervielfacht. Gerade Reizdarmpatienten sollten unbedingt gesund und fettarm essen.

Fett und Antibiotika erhöhen Risiko für Darmerkrankungen

Immer mehr Menschen sind von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen betroffen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa). Die konkreten Ursachen sind nicht bekannt. In unserem Artikel über [Nebenwirkungen von Antibiotika](#) haben wir jedoch schon von einer Studie aus dem Jahr 2011

berichtet, in der sich gezeigt hatte, dass Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen in den Jahren vor dem Ausbruch ihrer Krankheit Antibiotika eingenommen hatten, was bei den gesunden Kontrollpersonen nicht der Fall war.

Im Juli 2020 erschien nun eine weitere Studie zu diesem Thema (im Fachmagazin *Cell Host and Microbe*). Forscher der *University of California, Davis*, stellten fest, dass es nicht allein Antibiotikagaben sind, die das Risiko für chronisch entzündliche Darmerkrankungen erhöhten, sondern dass eine typisch westliche fettreiche Ernährung das Schadpotential von Antibiotika noch weiter verstärken kann (1, 2).

Fett und Antibiotika legen Mitochondrien lahm

Die Kombination aus ungesunder fettreicher Ernährung und Antibiotika kann offenbar die Mitochondrien in den Zellen der Darmschleimhaut lahmlegen, was dort zu Entzündungsprozessen führt und die Entstehung von [chronisch entzündlichen Darmerkrankungen](#) (CED) bzw. zu deren Vorstufe begünstigen kann.

Die Mitochondrien sind winzige Kraftwerke in den Zellen. Sie erzeugen jene Energie, die wir zum Leben brauchen, Energie, die für jeden einzelnen Stoffwechselprozess erforderlich ist.

Besonders betroffen sind Reizdarmpatienten

Besonders betroffen von diesem erhöhten CED-Risiko sind Personen, die bereits an einem Reizdarmsyndrom leiden, was auf 11 Prozent der Weltbevölkerung zutrifft. Beim [Reizdarmsyndrom](#) leidet man immer wieder unter Phasen mit Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfällen oder Verstopfung. Entzündet sich dabei die Darmschleimhaut und verändert sich die Darmflora auf ungünstige Weise, spricht man von einer CED-Vorstufe.

An genannter Studie nahmen 43 gesunde Erwachsene und 49 Reizdarmpatienten teil. 19 der Reizdarmpatienten hatten erhöhte Calprotectin-Werte im Stuhl. Calprotectin ist ein Marker für Darmentzündungen. Wer einen erhöhten Calprotectin-Wert aufweist, gilt als Betroffener einer CED-Vorstufe.

Fett und Antibiotika: Gefahr für Darmerkrankungen steigt auf das 8-Fache

Schaute man sich nun die Ernährungsgewohnheiten der Studienteilnehmer an, konnte man feststellen, dass jene, die sich fettreich ernährten, ein 2,8-mal höheres Risiko hatten, an einer CED-Vorstufe zu leiden als Teilnehmer, die sich fettarm ernährten. Wer Antibiotika nahm, hatte ein um 3,9-fach erhöhtes Risiko für eine CED-Vorstufe.

Ernährte man sich jedoch fettreich und nahm gleichzeitig Antibiotika, dann zählte man mit 8,6-mal grösserer Wahrscheinlichkeit zu den 19 CED-Vorstufe-Fällen als Teilnehmer, die sich fettarm ernährten und keine Antibiotikatherapie hinter sich hatten.

"Wer sich also in der Vergangenheit einer Antibiotikatherapie unterziehen musste und sich zudem noch fettreich ernährte, hatte das höchste Risiko, eine CED-Vorstufe zu entwickeln", erklärte Andreas Bäuml, Professor für medizinische Mikrobiologie und Immunologie und Leiter der Studie. "Bis jetzt haben wir derartige Risikofaktoren viel zu wenig berücksichtigt."

Wie Antibiotika und Fett Ihre Zellen sabotieren

Eine fettreiche Ernährung scheint regelrecht mit den Antibiotika zu kooperieren. Gemeinschaftlich sabotieren sie die Arbeit der Mitochondrien in den Zellen der [Darmschleimhaut](#) und verhindern, dass diese aus Glucose und Sauerstoff Energie erzeugen können. Der Sauerstoffverbrauch der Zelle sinkt, was dazu führt, dass der überschüssige Sauerstoff in den Darm austritt.

Die meisten nützlichen Darmbakterien jedoch gedeihen am besten in einem sauerstoffarmen Milieu. Wenn jetzt der Sauerstoffgehalt im Darm steigt, dann führt dies zu einer Veränderung des Darmmilieus und infolgedessen zu einer Änderung der Darmflorazusammensetzung. Ab sofort überwiegen jene Bakterien, die sauerstofftoleranter sind. Diese wiederum gelten als schädliche und entzündungsfördernde Mikroben, die man besser nicht im Übermass im Darm haben sollte, da sie zur genannten CED-Vorstufe führen können.

Antibiotika und Fett besser meiden – und Darmflora aufbauen

"Wenn Sie daher einen gesunden Darm möchten, sollten Sie besser genau das meiden, was schädliche Darmbakterien lieben. Meiden Sie also fettreiche Nahrung und meiden Sie – wenn immer möglich – die Einnahme von Antibiotika!", so Professor Lee.

Denken Sie daran: Wenn Antibiotika unumgänglich sind, immer auch [Probiotika](#) zum Schutz der Darmflora einnehmen! Eine Anleitung finden Sie in unserem Artikel zum [Aufbau der Darmflora nach Antibiotikaeinnahme](#). vorigem Link.

Hinweis: Da es ganz unterschiedliche fettreiche Ernährungsformen gibt, möchten wir darauf hinweisen, dass es in der Studie um die typisch westliche Ernährung geht, die bekanntlich auch enorm kohlenhydratreich ist, so dass es möglicherweise insbesondere die Kombination aus viel Fett und viel Zucker/Weissmehl ist, die (insbesondere unter Antibiotikaeinfluss) zur beobachteten Verschlechterung des Darmmilieus führte. In der Untersuchung ging es also nicht um Low Carb oder ketogene Ernährungsformen.

Quellen

1. Lee-Yon Lee, Andreas J. Bäuml et al., High-Fat Diet and Antibiotics Cooperatively Impair Mitochondrial Bioenergetics to Trigger Dysbiosis that Exacerbates Pre-inflammatory Bowel Disease. *Cell Host & Microbe*, 2020; DOI: 10.1016/j.chom.2020.06.001
2. University of California - Davis Health, High-fat diet with antibiotic use linked to gut inflammation: Combining Western diet and antibiotic use is a pre- IBD risk factor, *ScienceDaily*, 15. Juli 2020

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker