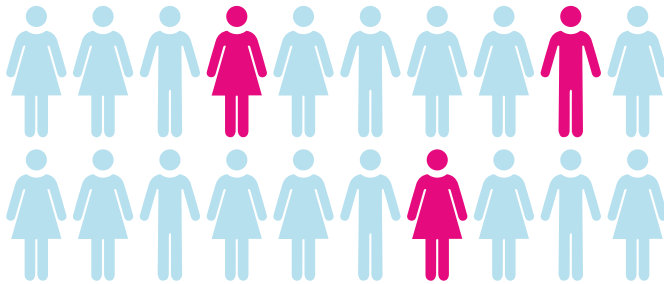


L. casei Shirota und Obstipation



Gastrointestinale Beschwerden werden häufig tabuisiert und Probleme beim Arzt oft verschwiegen. Wichtig ist daher, eine Sensibilisierung für dieses Thema bei Patienten zu schaffen.



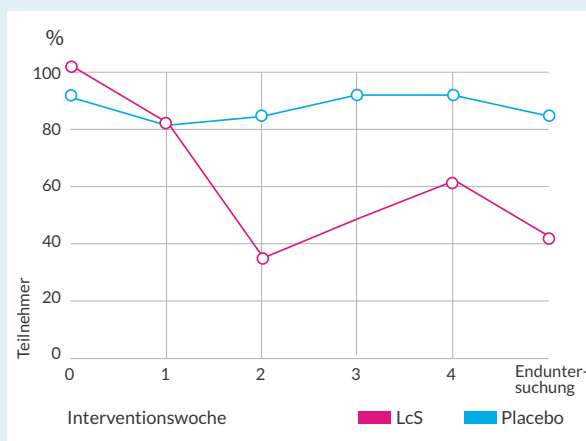
15%

der deutschen Bevölkerung leidet unter chronischer Obstipation.

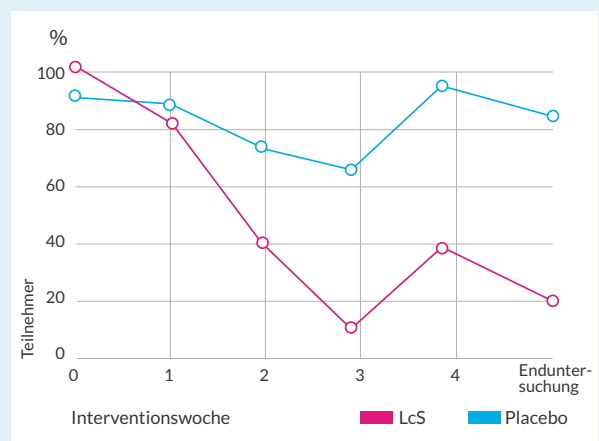


Die tägliche Aufnahme von *Lactobacillus casei* Shirota (*L. casei* Shirota, LcS) über vier Wochen

- verringerte das Auftreten von schwerer und mäßig schwerer Obstipation ab der zweiten Woche, während die Placebo-Gruppe keine Verbesserung erzielte ($p < 0,001$),
- verbesserte die Stuhlkonsistenz (weniger hart) im Gegensatz zur Placebo-Gruppe ($p < 0,001$).



Grafik: Verbesserung der Obstipation durch LcS



Verbesserung der Stuhlkonsistenz durch LcS

Eine aktuelle Studie von Chen et al. (2019) bestätigt diese Ergebnisse. Hier trat bei 89 % der Patienten eine spürbare Verbesserung der Verstopfungssymptome durch LcS auf. Ebenso verbesserte sich die Stuhlkonsistenz und -frequenz.



Studiendesign: placebokontrolliert, doppelblind

i Probiotika-Gruppe

35 Patienten mit chronischer Obstipation erhielten täglich über vier Wochen das probiotische Getränk Yakult mit $6,5 \times 10^9$ lebenden LcS Bakterien.

Placebogruppe

35 Patienten mit chronischer Obstipation erhielten täglich über vier Wochen ein geschmacklich gleiches Getränk ohne probiotische Bakterien.

Verwendete Methoden

Mittels Fragebogen wurde zu Beginn, in Woche 1 – 4, sowie in einer Abschlussuntersuchung der Grad bzw. die Schwere einer Verstopfung, die Stuhlkonsistenz und Stuhlfrequenz ermittelt.



FAZIT

Die tägliche Aufnahme von *L. casei* Shirota bei Patienten mit chronischer Verstopfung kann

- gastrointestinale Symptome lindern
- Stuhlkonsistenz und Stuhlfrequenz verbessern
- zu einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen.

EMPFEHLUNG

Die S2K-Leitlinie Chronische Obstipation empfiehlt u.a. den Einsatz von konventionellen Laxanzien und Ballaststoffen. Auch Probiotika wie z.B. *L. casei* Shirota (LcS) können bei chronischer Obstipation eingesetzt werden. Durch die gute Verträglichkeit und Sicherheit sind Probiotika bei funktioneller chronischer Obstipation bei Kindern und der Schwangerschaftsobstipation bedeutsam.

Referenzen:

Koebnick et al. Probiotic beverage containing *Lactobacillus casei* Shirota improves gastrointestinal symptoms in patients with chronic constipation. *Can J Gastroenterol*, 2003; 17, 655-659.

Chen et al. Differential Effects of *Lactobacillus casei* Strain Shirota on Patients With Constipation Regarding Stool Consistency in China. *J Neurogastroenterol Motil*. 2019; 25, 148-158.

Andresen V et al (2013). S2K-Leitlinie Chronische Obstipation: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. *Z Gastroenterol* 51:651-672