Joghurt

Beschreibung der Anwendung

Antibiotika und andere Medikamente sowie Infekte und Ernährungsgewohnheiten können die Darmflora beeinflussen. Das Darm-Microbioms steht mit dem Immunsystem und entzündlichen Prozessen in Verbindung. Probiotische Bakterien des Joghurts können die Darmflora bei Diarrhoe wieder ins Gleichgewicht bringen. Probiotika sind lebende Mikroorganismen (Bifidobakterien, Lactobacillus casei, Hefepilze u.a.), die in Sauermilchprodukten vorkommen. Sie unterstützen die Regulation der Darmfunktion. Von allen fermentierten Lebensmitteln besitzt Joghurt die höchste Bakteriendichte.

Wirkung bezogen auf Indikation

Eine intakte Darmflora stärkt die Barrierefunktion des Darms und verhindert so eine Ausbreitung von Krankheitserregern. Joghurt hilft die Dauer des Durchfalls zu verkürzen, insbesondere bei antibiotika-assoziierter Diarrhoe.
Linderung z.B. auch bei Reizdarmsyndrom, Blähungen und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

Wann darf die Anwendung nicht durchgeführt werden?

- Allergien gegen Milchbestandteile.
- Erkrankungen der Atemwege mit hoher Schleimbelastung.
- Laktoseintoleranz (hier kann laktose-freier Joghurt zum Einsatz kommen)

Art der Anwendung

- Natur-Joghurt (am besten Bio-Qualität) über mehrere Tage 1 bis 2 x täglich (keine feste Regel), zusätzlich viel trinken
- Actimel ®; über mehrere Tage, 1 Flasche pro Tag

Besondere Hinweise für Anwender*innen und Patient*innen

Die Aufnahme bestimmter Medikamente kann bei gleichzeitiger Joghurt-Einnahme gehemmt sein (u.a. Antibiotika und Bisphosphonate)
Bei starkem anhaltendem Durchfall muss ein Arzt konsultiert werden. Mit einer nachhaltigen Veränderung des Microbioms ist erst nach einer Einnahme von 2 bis 4 Wochen zu rechnen. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, muss insgesamt eine darmgesunde Ernährung befolgt werden.

Hinweise auf Studien

Einzelne Studien belegen die Wirksamkeit von Probiotika, z.B. in der Prävention von Antibiotika-assoziierten Diarrhoen sowie in der Therapie der Obstipation und des Reizdarmsyndroms.