

Probiotika steigern das Immunsystem von Rauchern

Raucher sind anfällig für Atemwegserkrankungen. Dies ist unter anderem durch eine veränderte Aktivität der „Natürlichen Killerzellen“ (NK) bei Rauchern bedingt. Diese immunologisch aktiven Zellen spielen eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Tumorzellen und viralen Infektionen. Eine japanisch-italienische Forschergruppe konnte nun zeigen, dass sich bei Rauchern eine probiotische Intervention mit dem *Lactobacillus casei* positiv auf die beeinträchtigte NK-Aktivität auswirkt.

Für die placebo-kontrollierte Doppelblind-Studie rekrutierten die Forscher 73 gesunde Raucher und verabreichten über einen Zeitraum von 3 Wochen entweder ein Probiotikum (*Lactobacillus casei*, 40 Milliarden CFU) oder ein Placebo-Präparat. Nach den 3 Wochen wurde in der Probiotika-Gruppe ein signifikanter

Anstieg ($p < 0,001$) der Natürliche-Killerzellen-Aktivität von 17 % auf 26 % beobachtet – der Anstieg in der Placebogruppe erfolgte lediglich von 8,4 % auf 10,5 %.

Zudem reduzierte sich bei Probiotikum-Substitution das Empfinden von Übelkeit und Magenschmerzen. Welche genauen direkten oder indirekten Mechanismen hinter der positiven Wirkung auf den oberen Verdauungsapparat stecken, müsste jedoch in weiteren Studien geklärt werden. Laut dem Forschungsteam könnte die regelmäßige probiotische Unterstützung die NK-Zellen-Aktivität bei Rauchern erhöhen und so deren Gesundheit und Immunabwehr stärken.

Literatur

Reale M et al: Daily intake of *Lactobacillus casei* Shirota increases natural killer cell activity in smokers. *Br J Nutr.* 2011 Dec 6:1-7.