



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin  
und Prävention (DGNP) e. V.

## Probiotika senken Körpergewicht und BMI

Der Verzehr von **probiotischen Kulturen** kann das Körpergewicht reduzieren. Eine im International Journal of Food Science and Nutrition veröffentlichte Metaanalyse fasste die Ergebnisse von 25 RCT-Studien mittels Random-Effects-Modell zusammen. Alle verwendeten Studien untersuchten die Wirkung von probiotischen Kulturen auf das Körpergewicht und den Body-Mass-Index (BMI) von über 18-jährigen Teilnehmern.

### Ergebnisse

Die Einnahme von probiotischen Kulturen hatte nach Einbezug aller Studienergebnisse eine signifikante Wirkung, und zwar die einer Körpergewichtsreduktion und einer BMI-Abnahme. Die Wirkung war größer, wenn verschiedene probiotische Kulturen miteinander kombiniert wurden, die Einnahme länger als 8 Wochen dauerte oder die Teilnehmer übergewichtig waren.

### Zusammenfassung

Die Einnahme probiotischer Kulturen ist ein wichtiger Bestandteil von Gewichtsreduktionstrategien für Übergewichtige.

Zhang Q, Wu Y, Fei X.

Effect of probiotics on body weight and body-mass index: a systematic review and meta-analysis of randomized, controlled trials.

Int J Food Sci Nutr. 2016 August; 67(5): 571-80