



PRESSEINFORMATION FÜR MEDIZINISCHE FACHKREISE

Sporternährung, Mikrobiota und körperliche Gesundheit

Beim Online-Seminar von Yakult Europe B.V. drehte sich alles um das Thema Darmgesundheit und Sport.

Neuss, 26. Januar 2022 – Am 24. November 2021 fand das Online-Seminar “SPORTS NUTRITION, GUT MICROBIOME & ATHLETIC HEALTH” von Yakult Europe B.V. statt. Über 200 Zuhörer*innen aus dem Fachjournalismus und dem Ernährungsbereich aus zehn Ländern nahmen daran teil und lauschten dem internationalen, hochkarätigen Expertenteam, bestehend aus Prof. Paul Cotter, Prof. Mauro Vaisberg, Dr. Claudia Osterkamp-Baerens und Prof. Mike Gleeson. Im Fokus standen die Themen Darmgesundheit, Darmmikrobiota und Sport, die mit Fachwissen in den Bereichen Forschung, Medizin und Ernährung umfassend beleuchtet wurden.

Potenziale entdecken: Ernährung, Sport und Mikrobiota

Den Anfang machte Prof. Paul Cotter, Head of Food Biosciences und Senior Principal Research Officer am Teagasc Food Research Centre Ireland, mit seinem Vortrag „The potential role of the gut microbiota in athlete health and performance“. Nach einem kurzen Einstieg in die Grundlagen der Darmmikrobiota und ihrer Funktionen erläuterte Cotter anhand von Untersuchungen an einer Sportlergruppe, wie Ernährung, Bewegung und die Diversität der Darmmikrobiota zusammenhängen und wie kurzkettige Fettsäuren als wichtige metabolische Marker beeinflusst werden. So zeigte die sportlich aktive Gruppe höhere Konzentrationen an Azetat, Propionat und Butyrat als die Kontrollgruppe. Weiterhin konnte er anhand verschiedener Studien zeigen, dass die Diversität der Darmmikrobiota einen signifikanten Einfluss auf Gesundheit und Erkrankungen haben kann. Ernährung und Bewegung scheinen laut Cotter wiederum die Zusammensetzung der Darmmikrobiota zu beeinflussen und umso effektiver zu sein, wenn beides miteinander kombiniert wird. Daraus ergibt sich ein Potenzial zur Verbesserung der Darmmikrobiota durch Ernährung und Bewegung sowohl bei Sportler*innen als auch Nichtsportler*innen. Eine fortlaufende Mikrobiom-Analyse bei Sportlergruppen wird laut Cotter in Zukunft weitere Erkenntnisse bringen.

Einsatz von *L. paracasei* Shirota¹ bei Marathonläufern

Prof. Mauro Vaisberg von der Federal University of Sao Paulo, Brazil nahm die Zuhörerschaft mit auf die Reise durch die Studie „*Lactobacillus casei* Shirota¹ (Lcs) Modulates Systemic and Upper Airways Immune/Inflammatory Responses in Marathon Runners“. In dieser im Jahr 2019 veröffentlichten Studie nahmen 42 männliche Marathonläufer 30 Tage vor dem Marathon eine fermentierte Milch mit 40 Milliarden LcS/Tag oder ein Placebo aus nicht fermentierter Milch zu sich. Die Immun- und Entzündungsparameter in der Nasenschleimhaut und im Serum sowie die Konzentrationen von sekretorischem IgA (SIgA) und antimikrobiellen Peptiden im Speichel wurden zu unterschiedlichen Zeitpunkten gemessen. „Zusammengefasst zeigten unsere Ergebnisse zum ersten Mal, dass die tägliche Aufnahme von fermentierter Milch mit 40 Milliarden LcS über 30 Tage vor einer sportlichen Betätigung sowohl die immunologischen als auch die Entzündungsreaktionen in der Schleimhaut der oberen Atemwege und auch im Blut moduliert“, fasst Vaisberg die positiven Ergebnisse der Studie zusammen.

Mit fittem Darm durchs Ziel

Zum Abschluss ging es in dem Vortrag „Gut issues during exercise: Causes & Solutions“ von Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Bayern, um konkrete Darmbeschwerden bei Sportler*innen im Wettkampf und welche Ansätze es zur Behandlung solcher Probleme gibt. Osterkamp-Baerens machte direkt zu Beginn ihres Vortrags deutlich, dass Darmbeschwerden bei Sportler*innen, egal ob Profi- oder Hobbyathlet*in, sehr häufig vorkommen und in der Ernährungsberatung eine große Rolle spielen. An einem Fallbeispiel erklärte die Expertin, wie sie in ihrer Arbeit vorgeht, beginnend mit einer ausführlichen Anamnese, die laut Osterkamp-Baerens entscheidend ist. Eine genaue Analyse der Produkte, die vor, während oder nach der Belastung eingenommen werden, kann zudem ein weiterer Schlüssel zum Erfolg sein. Die gleichzeitige Aufnahme von Glukose und Fruktose, insbesondere bei einem Bedarf von annähernd oder mehr als 60 g/h, kann dabei die Absorption exogener Kohlenhydrate maximieren. Wie die Forschung gezeigt hat, beträgt das optimale Verhältnis von Glukose zu Fruktose 2:1. Im letzten Schritt erläuterte sie dann Möglichkeiten, den Darm hinsichtlich der Kohlenhydrataufnahme zu trainieren.

Praktische Tipps für sportlich Aktive

In einer abschließenden Panel-Diskussion, geleitet von Prof. Mike Gleeson, Emeritus Professor an der Loughborough University, UK, ging es um ganz praktische Tipps für sportlich Aktive:

- Prof. Paul Cotter: Eine hohe Diversität der Darmmikrobiota lässt sich durch fermentierte Lebensmittel, Probiotika, Präbiotika und Postbiotika erreichen. Studien geben Aufschluss darüber, welche Stämme gut funktionieren.
- Prof. Mauro Vaisberg: Gute Ergebnisse bei Sportlergruppen wurden mit dem Stamm *L. paracasei* Shirota¹ (Lcs) erzielt.
- Dr. Claudia Osterkamp-Baerens: Vor einem Wettbewerb sollten leicht verdauliche Speisen mit einem hohen Kohlenhydratanteil verzehrt werden. Hier eignet sich zum Beispiel Porridge mit Banane.

Weitere Informationen zu dem Online-Seminar finden Sie hier:

<https://hcp.yakult.co.uk/resources/348/yakult-science-webinar-sports-nutrition-gut-microbiome-and-athletic-health>

Bildmaterial:



Bildunterschrift: Online-Seminar „SPORTS NUTRITION, GUT MICROBIOME & ATHLETIC HEALTH“ von Yakult Europe

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult GmbH zu verwenden.



Über Yakult

Grundlage der Fachkompetenz von Yakult ist die langjährige intensive Forschungstätigkeit des Unternehmens. Bereits 1955 richtete der Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota das Yakult Central Institute im japanischen Tokio ein. Im Jahr 2005 wurde das Yakult Honsha European Research Center in Gent, Belgien, gegründet. Die Gesundheit aller Menschen auf der ganzen Welt zu verbessern, war die Vision Dr. Shirotas. Noch heute basiert das Engagement des Unternehmens auf seinem Motto „Working on a healthy society“.

Die Wissenschaftsabteilung der Yakult Deutschland GmbH organisiert regelmäßig Veranstaltungen und bietet Informationen und Materialien für Fachkräfte zu den Themen Darmmikrobiota und Probiotika. Besuchen Sie unsere neu überarbeitete Webseite unter www.scienceforhealth.de

¹Aufgrund einer neuen Bakterienklassifizierung im Jahr 2020 lautet die Stammbezeichnung *Lacticaseibacillus paracasei* Shirota.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel. 089 23 23 63 48,

krumpoch@kommunikationpur.com

oder

Yakult Deutschland GmbH, Wissenschaftsabteilung, Dr. Sonja Heinritz und Susanne Fuhrländer, Forumstraße 2, 41468 Neuss,

Tel. 02131 34 16 25, wissenschaft@yakult.de