vinetur

Studie: Vier Wochen lang tägliches Bier fördert die Vielfalt des Darmmikrobioms bei gesunden Männern

Lissabonner Pilotstudie zeigt, dass sowohl alkoholische als auch alkoholfreie Lagerbiere die Bakterienvielfalt im Darm erhöhen, ohne metabolische Gesundheitsmarker zu beeinträchtigen.

Mittwoch, 22. Oktober 2025



Alkoholfreie Biere erfreuen sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit, was Fragen nach ihren möglichen gesundheitlichen Vorteilen im Vergleich zu herkömmlichen alkoholischen Bieren aufwirft. Eine von Forschern in Lissabon, Portugal, durchgeführte Pilotstudie hat neue Erkenntnisse darüber geliefert, wie alkoholische und alkoholfreie Lagerbiere das Darmmikrobiom und bestimmte Gesundheitsmarker bei gesunden erwachsenen Männern beeinflussen können.

An der Studie, die an der NOVA Medical School durchgeführt wurde, nahmen 22 gesunde männliche Freiwillige im Alter zwischen 23 und 58 Jahren teil. Die Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip angewiesen, vier Wochen lang jeden Tag entweder eine 330-ml-Flasche alkoholfreies Bier (0,0 Volumenprozent Alkohol) oder eine Flasche alkoholisches Bier (5,2 Volumenprozent Alkohol) zu trinken. Die Studie war doppelblind, d. h. weder die Teilnehmer noch das Forschungsteam wussten, welche Biersorte die einzelnen Personen tranken, bis die Datenanalyse abgeschlossen war.

Vor und nach der Intervention nahmen die Forscher von jedem Teilnehmer Blut- und Stuhlproben ab. Anhand dieser Proben wurden Veränderungen in der Körperzusammensetzung, Blutmarker für den Stoffwechsel und die kardiovaskuläre Gesundheit sowie die Vielfalt der Darmbakterien mit Hilfe genetischer Sequenzierungstechniken untersucht.

Das wichtigste Ergebnis war, dass beide Gruppen - die, die alkoholisches Bier tranken, und die, die alkoholfreies Bier tranken - nach vier Wochen eine Zunahme der Vielfalt ihrer Darmmikrobiota aufwiesen. Die Vielfalt des Darmmikrobioms gilt als Indikator für gute Gesundheit, da eine geringere Vielfalt mit Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht wird. Die Zunahme der Vielfalt wurde mit dem Shannonschen Diversitätsindex gemessen, einer Standardmethode zur Bewertung des Reichtums und der Gleichmäßigkeit mikrobieller Gemeinschaften.

Wichtig ist, dass keine der beiden Gruppen signifikante Veränderungen des Körpergewichts, der Körperfettmasse oder wichtiger Blutmarker wie Glukose, Cholesterin (LDL und HDL), Triglyceride oder Entzündungsmarker aufwies. Dies deutet darauf hin, dass ein mäßiger täglicher Konsum einer der beiden Biersorten über einen Monat hinweg keine negativen Auswirkungen auf diese Aspekte der metabolischen

Gesundheit gesunder Männer hat.

Die Studie ergab auch, dass beide Biersorten die Aktivität der fäkalen alkalischen Phosphatase (ALP) - ein Marker, der mit einer verbesserten Darmbarrierefunktion in Verbindung gebracht wird - tendenziell erhöhten, obwohl diese Veränderung keine statistische Signifikanz erreichte. Der ALP-Serumspiegel ging nach der Intervention in beiden Gruppen sogar leicht zurück. Die Forscher merkten an, dass eine erhöhte ALP-Aktivität im Stuhl auf eine bessere Darmgesundheit hindeuten könnte, da dieses Enzym dazu beiträgt, Entzündungen zu verringern und die Integrität der Darmschleimhaut zu erhalten.

Die in der Studie verwendeten Biere hatten bis auf den Alkoholgehalt einen ähnlichen Nährstoffgehalt. Beide enthielten vergleichbare Mengen an Polyphenolen - pflanzliche Verbindungen, die im Hopfen vorkommen und von denen man annimmt, dass sie sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Die Forscher vermuten, dass diese Polyphenole für die beobachtete Zunahme der Vielfalt des Darmmikrobioms verantwortlich sein könnten, unabhängig davon, ob Alkohol vorhanden ist.

Hinsichtlich der spezifischen Bakterienarten oder -gattungen, die vor und nach der Intervention im Darm vorhanden waren, wurden keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen festgestellt. Die am häufigsten identifizierten Bakterien gehörten zu den Phyla Firmicutes und Bacteroidetes, wobei Faecalibacterium und Prevotella zu den häufigsten Gattungen gehörten.

Die Teilnehmer wurden angewiesen, ihre übliche Ernährung und körperliche Aktivität während des Studienzeitraums nicht zu ändern. Die meisten Freiwilligen hielten sich gut an den täglichen Bierkonsum.

Während frühere Studien gezeigt haben, dass ein hoher Alkoholkonsum die Vielfalt des Darmmikrobioms verringern kann, deutet diese Untersuchung darauf hin, dass ein mäßiger Konsum von Lagerbier - selbst mit Alkohol - im Vergleich zum Ausgangszustand tatsächlich ein vielfältigeres Darmmikrobiom fördern kann. Die Autoren weisen darauf hin, dass die im Bier enthaltenen Polyphenole etwaigen negativen Auswirkungen von Alkohol auf die Darmbakterien entgegenwirken könnten.

Die Studie wies einige Einschränkungen auf, darunter die geringe Stichprobengröße und die Konzentration auf gesunde Männer, die bereits mäßig Alkohol konsumierten. Die Forscher empfehlen weitere Studien mit größeren Gruppen und anderen Bevölkerungsgruppen - einschließlich derer, die normalerweise keinen Alkohol trinken -, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Diese Forschungsergebnisse ergänzen eine wachsende Zahl von Belegen, die darauf hindeuten, dass alkoholfreie Biere einige gesundheitliche Vorteile bieten können, die mit denen des mäßigen Konsums herkömmlicher Biere vergleichbar sind, insbesondere durch ihre Auswirkungen auf die Vielfalt der Darmmikrobiota. Die Experten weisen jedoch darauf hin, dass weitere Forschungsarbeiten erforderlich sind, bevor allgemeine Empfehlungen für den Bierkonsum zu Gesundheitszwecken abgegeben werden können.