

## Präbiotika verbessern Schlaf

**Probiotische Kulturen** haben schon vereinzelt in Studien gezeigt, dass sie den Schlaf positiv beeinflussen können. Eine aktuelle Studie zeigt nun, dass auch Präbiotika Einfluss auf den Schlaf haben können.

Über einen Zeitraum von 3 Wochen nahmen 70 Männer und Frauen eine Stunde vor dem Zubettgehen ein auf Milchproteinen und Galactooligosacchariden, Vitaminen sowie Mineralstoffen basierendes Supplement oder ein Placebo (Magermilch) ein. Die Teilnehmer waren zwischen 30 und 50 Jahre alt und litten unter Schlafstörungen.

Nach dieser dreiwöchigen Einnahme-Phase folgte ein dreiwöchige Pause. Anschließend wurden die Gruppen getauscht, d. h. die vorherige Präbiotika-Gruppe nahm über einen Zeitraum von 3 Wochen nun das Placebo und die vorherige Placebo-Gruppe nun die Präbiotika ein. Unter der Einnahme der Präbiotika hatten die Teilnehmer einen verbesserten Schlaf und einen niedrigeren Kortisolspiegel am Morgen im Vergleich zur Einnahme des Placebo-Produkts.

Ebenso zeigte sich unter der Einnahme der Präbiotika ein Anstieg der probiotischen Kulturen der Spezies Bifidobakterium. Die hohe Anzahl an Bifidobakterien korrelierte mit einer hohen Schlafqualität. Präbiotika können den Kortisolspiegel am Morgen nach dem Schlaf senken und die Anzahl der Bifidobakterien erhöhen. Beide Faktoren scheinen einen guten Schlaf zu begünstigen. Unsere Ernährung kann den Schlaf beeinflussen. Was am Abend gegessen und getrunken wird, nimmt großen Einfluss auf die Einschlafzeit, Durchschlafdauer, Dauer der Tiefschlafphasen und letztlich auf die Schlafqualität.

Schaafsma A, Mallee L, van den Belt M, Floris E, Kortman G, Veldman J, van den Ende D, Kardinaal A.

The Effect of A Whey-Protein and Galacto-Oligosaccharides Based Product on Parameters of Sleep Quality, Stress, and Gut Microbiota in Apparently Healthy Adults with Moderate Sleep Disturbances: A Randomized Controlled Cross-Over Study.

Nutrients 7/2021; 3(7): 2204..

[Zurück zur Übersicht](#)