

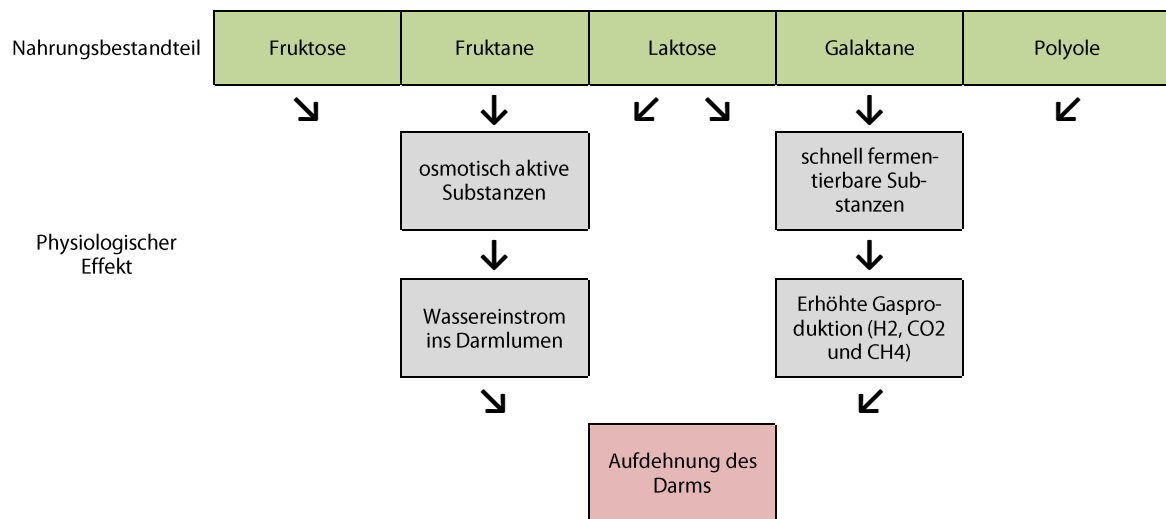


Reizdarm – Mit individuellen Therapieansätzen zur Symptomlinderung (Teil 2)

Nur mit Geduld und Mitarbeit des Patienten lassen sich individuelle Therapieansätze erarbeiten. Letztlich handelt sich beim Reizdarm um eine nicht heilbare, aber eben gutartige Erkrankung des übersensiblen darmeigenen Nervengeflechts. Viele äußere wie innere Einflüsse wirken sich auf dieses mit entsprechenden Beschwerden aus. Ebenso vielfältig wie die Ursachen, sind auch die Therapieansätze.

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Im Wissen, dass bestimmte Ernährungsgewohnheiten eine Reizdarmsymptomatik auslösen können, kann jedoch eine angepasste Ernährung die Beschwerden wiederum lindern. Da jeder Patient unterschiedlich auf Nahrungsmittel reagiert, gibt es keine allgemeine Reizdarmdiät, sondern es ist eine individuelle Austestung und Anpassung erforderlich. Nachfolgend schematischer Überblick wie FODMAPs* Magen-Darmbeschwerden auslösen:



... mit der Folge von Symptomen, die individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sein können ...

| | | | | |
|------------------------|-----------|-----------|------------|--------------------------|
| Vermehrte Darmbewegung | Blähungen | Schmerzen | Windabgang | Stuhlnunregelmäßigkeiten |
|------------------------|-----------|-----------|------------|--------------------------|

*FODMAP ist die Abkürzung für „fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole“, also verdaubare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole, welche in vielen Nahrungsmitteln vorkommen. In einer 2010 veröffentlichten klinischen Studie wurde von einer positiven Wirkung einer FODMAP-armen Ernährung auf die Symptomatik funktioneller Darmerkrankungen, z. B. des Reizdarmsyndroms berichtet.

Wie könnte ich diätetisch vorgehen?

Auch wenn es individuell sehr unterschiedlich ist, wie man auf Nahrungsmittel reagiert, so sollte man oben genannte Nahrungsbestandteile reduzieren und auch auf Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Sorbit und Maltit verzichten. Um es Ihnen übersichtlicher zu machen, sind FODMAP-arme Nahrungsmittel in nachfolgender Tabelle aufgelistet:

| FODMAP-arme Nahrungsmittel | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Früchte | Gemüse | Getreide | Milchprodukte | Andere Nahrungsmittel & Gewürze |
| Bananen Blaubeeren Brombeeren Erdbeeren Himbeeren Honigmelone Käsefrucht Kiwifrucht Limetten Moosbeeren Orangen Rhabarber Pampelmuse Papaya Pasiensfrucht Sternanis Stinkfrucht Tangelo Weintrauben Zitronen Achtung! Getrocknete Früchte haben relativ hohen Fruktoseanteil! | Gemüse: Alfalfa Bambussprossen Bohnessprossen Chinesischer Blütenkohl Endivien Grüne Bohnen Ingwer Kopfsalat Kürbis Möhren Oliven Rote Paprikaschoten Rüben Sellerie Senfkohl Spinat Steckrübe Süßkartoffeln Tomaten Wasserbrotwurzel Zucchini | Glutenfreies Brot und andere glutenfreie Cerealien Dinkelbrot Hafer Reis Andere Speisen: Flohsamen Hirse Inkareis (Quinoa) Pfeilwurz Sorghum Tapioca | Hafermilch Laktosefreie Milch Reismilch Sojamilch Joghurt und Käsesorten: Brie Camembert Joghurt Laktosefreie Joghurtsorten Eiscreme: Sorbets Laktosefreies Speiseeis Butterersatzstoffe: Bohnen Kichererbsen Linsen Olivenöl Sojabohnen | Tofu Süßungsmittel Zucker (Sucrose, Glucose Künstliche Süßstoffe welche nicht auf 'ol' enden Honigersatz: Ahornsirup Melasse Rübensirup Zuckersirup Gewürze: Basilikum Chili Ingwer Koriander Majoran Minze Oregano Petersilie Rosmarin Thymian Zitronengras |

Milch, Milchprodukte, Zwiebeln, Weizen und Bohnen, scharfe Gewürze und Kohlgemüse sollten Sie meiden. Über die Führung eines Nahrungsmitteltagebuchs werden Sie rasch ein Gefühl für Ihre individuell verträglichen Nahrungsmittel bekommen.

Und weitere Therapieoptionen?

Ihr Reizdarmsyndrom werden Sie nicht heilen können. Sie können nur Ihren Lebensstil ändern und so die Beschwerden lindern und vielleicht zur Nebensächlichkeit werden lassen.

1. Entspannungsverfahren – wenn Sie Stress nicht vermeiden können, so sollten Sie doch möglichst nach Ausgleich suchen. Legen Sie bewusste kurze Ruhepausen von 15 Minuten ein, wo Sie sich abschirmen. Hilfreich sind Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und andere Techniken. Wenden Sie diese Verfahren regelmäßig und täglich an!
2. Ein geregelter Tagesablauf ist hilfreich – regelmäßiger und ausreichender Schlaf, nicht überfrachteter und ausgewogener Tageterminplan mit erholsamen Pausen. Kein Multitasking, sondern gutes Zeitmanagement. Kein und hektisches Essen, sondern bewusste genussvolle Nahrungszufuhr mit ausreichendem Zeitrahmen.
3. Viel regelmäßige Bewegung mit Muskelaktivität tun Körper, Geist und auch dem Reizdarm gut. Schwimmen, Walking und Gymnastik kann man auch ohne festes Zeitkorsett gebunden an Fitnessverträge in den Tagesablauf einbinden.
4. Wärme hilft bei Bauchkrämpfen und entspannt die Darmmuskulatur. Beachten Sie dabei, sich nicht die Bauchhaut durch die zu heiße Anwendung mit Wärmflaschen oder Wärmeakkus zu verbrennen!
5. Haben Sie Ihre zusätzlichen psychischen Auslöser identifiziert, dann gehen Sie diesen konstruktiv an und versuchen Sie den Konflikt zu lösen; nutzen Sie hier gegebenenfalls professionelle Hilfe. Vielleicht können Sie dann auch mit Ihrem 'Reizdarm' Frieden schließen.

Ist eine medikamentöse Therapie sinnvoll?

Bei Beachtung der obigen Empfehlungen sind Medikamente oft nur anfänglich oder bei ausgeprägten Beschwerden unterstützend erforderlich. Dies können Medikamente sein gegen Durchfall 'Antidiarrhoika', krampflösende Medikamente 'Spasmolytika', Abführmittel 'Laxantien'. Er-

fordert es die psychische Situation, sollten auch Medikamente gegen Depressionen ´Antidepressiva´ erwogen werden.

| Reizdarmsyndrom - Medikamentengruppen & Inhaltsstoffe (modifiziert Deutsches Ärzteblatt 2011: 108 (44) 751-760) | | | |
|--|--|--|--|
| Wirksam können sein ... bei ... | | | |
| Bauchschmerzen | Diarrhoe | Obstipation | Blähungen |
| Spasmolytika <ul style="list-style-type: none"> • Butylscopolamin**** • Mebeverin**** • Hymecromon**** Lösliche Ballaststoffe Trizyklische Antidepressiva SSRI-Antidepressiva *** Ballaststoffe Phytotherapeutika Ballaststoffe Probiotika * 5-HT3-Antagonisten ** | Loperamid Carbo medicinalis Cholestyramin Probiotika * Phytotherapeutika (siehe Tabelle unten) 5-HT3-Antagonisten ** <ul style="list-style-type: none"> • Ondansetron • Dolasetron • ... | Ballaststoffe Macrogol Prucaloprid Probiotika * Spasmolytika **** SSRI-Antidepressiva (bei Schmerzen) z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Escitalopram*** • Fluoxetin*** • ... | Probiotika <ul style="list-style-type: none"> • Bakterien in milchsäuren Produkten Joghurt, Buttermilch und Kefir* • Saccharomyces boulardii* • Lactobacillus casei* • Bifidobakterium animalis* • E. coli Nissle* • ... |

Zu den einzelnen Medikamentengruppen informieren Sie sich am besten über Ihren betreuenden Arzt und besprechen die Notwendigkeit eines Therapieversuches.

Bei Magen-Darmerkrankungen spielt Pflanzenheilkunde ´Phytotherapie´ eine bedeutsame Rolle. Viele Beschwerden lassen sich alleine mit einer pflanzlichen Therapie lindern und können eine medikamentöse Behandlung ergänzen:

| Wichtige Heilpflanzen | Beschwerden | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------|------------------------|-------------|-----------|----------------------------|--------------------------------|-----------|---|--------------------|
| | Verdauungsstörungen | Übelkeit und Erbrechen | Verstopfung | Durchfall | Magenschleimhautentzündung | Magen-/Zwölffingerdarmgeschwür | Fettleber | Toxische Lebererkrankung Leberzirrhose | Gallenerkrankungen |
| Artischocke | +++ | | | | | | ++ | | ++ |
| Bockshornklee | ++ | | | | | | ++ | | ++ |
| Boldo | ++ | | | | | | + | | + |
| Flohsamen | | | ++ | ++ | | | ++ | | ++ |
| Gelbwurz | ++ | | | | | | | | + |
| Heidelbeeren | | | | + | | | | | |
| Ingwer | + | +++ | | | | | | | |
| Kamille | | ++ | | | ++ | + | | | |
| Knoblauch | | | | | | | ++ | | ++ |
| Kümmel | ++ | | | | | | | | |
| Löwenzahn | ++ | | | | | | + | | ++ |
| Mariendistel | | | | | | | | +++ | |
| Pfefferminze | ++ | ++ | | | | | | | |
| Schöllkraut | ++ | | | | | | | | ++ |
| Senna | | | ++ | | | | | | |
| Soja | | | | | | | ++ | | ++ |
| Süßholz | | | | | | ++ | | | |
| Teufelskralle | + | | | | | | | | |
| Tormentill | | | | + | | | | | |
| Zimtbaum | | | | + | | | | | |

Über die verschiedenen Zubereitungsformen, eventuelle Besonderheiten und Wechsel-, wie auch Nebenwirkungen von Medikamenten und Phytotherapie sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt und Apotheker beraten lassen!