

Reizdarm (Colon irritabile)

Was ist ein Reizdarm?

Beim Reizdarm handelt es sich um eine variable Kombination von chronischen oder immer wiederkehrenden Beschwerden im Darmbereich.

Wie entsteht ein Reizdarm?

Die Ursache ist nach wie vor nicht ganz klar. Eine Veränderung der Wahrnehmung, Dehnungen des Darms zu spüren sowie eine Störung der Darmbeweglichkeit werden beschrieben.

Wie häufig kommt ein Reizdarm vor?

Etwa 15-20 % der Bevölkerung leiden an Reizdarmbeschwerden. Ein Viertel davon geht deswegen zum Arzt und etwa 1 % braucht eine dauernde Betreuung durch einen Spezialisten. Bei der Hälfte der Patienten treten die ersten Symptome vor dem 35. Lebensjahr auf, teils können sie sogar bis in die Kindheit zurückverfolgt werden. Der Erkrankungsgipfel liegt zwischen dem 35. und 50. Lebensjahr (40 % der Patienten).

Welche Beschwerden macht ein Reizdarm?

Häufig werden Bauchschmerzen, vor allem im linken Unterbauch empfunden, welche nach dem Stuhlgang bessern, sowie eine Änderung der Stuhlfrequenz und/oder -konsistenz. Im weiteren kommen Blähungen und Abgang von Winden vor. Anale Schleimabgänge sowie eine veränderte Stuhlpassage (angestregtes Pressen, plötzlicher Stuhldrang, Gefühl der unvollständigen Entleerung) kommen vor.

Wie wird ein Reizdarm behandelt?

Nach einem gezielten aufklärenden Gespräch durch den Arzt über die Harmlosigkeit der Beschwerden, benötigen viele Patienten keine weitere Therapie und können mit den Beschwerden umgehen. Bei ausgeprägten Beschwerden führen diätetische und/oder auch eine medikamentöse Behandlung zu einer Besserung.

Wie ist die Prognose?

Es liegt keine organische Erkrankung zugrunde, was auch mit einer Darmspiegelung gezeigt werden kann. Ein Reizdarm kann lästig sein, aber es entsteht nie eine ernsthafte Erkrankung daraus.

Welchen Einfluss hat die Ernährung beim Reizdarm?

Die Aufnahme von Nahrung steigert die Darmtätigkeit über normale Reflexe. Beim Reizdarm kann dies verstärkt wahrgenommen werden und rasch zu Stuhldrang und einer Entleerung führen. Besonders reichhaltige und fettreiche Mahlzeiten sind hier verantwortlich. Eine im Stress eingenommene Mahlzeit kann die Darmtätigkeit anregen.

Die Funktion des Dickdarms wird im wesentlichen von der Art und Menge der mit der Nahrung aufgenommenen Faserstoffe reguliert. Lösliche Fasern werden im Dickdarm unter Bildung von Gasen abgebaut. Unlösliche Fasern binden Wasser und steigern das Stuhlvolumen und stimulieren so die normalen Bewegungsabläufe im Dickdarm.

Die Einnahme von Nahrungsmitteln wie Früchte, Honig, Softdrinks, Schokolade, Kaugummi, welche Fructose oder Sorbitol enthalten, entwickeln im Dickdarm durch ihren Abbau Gase und führen zu Blähungen.

Ernährungsempfehlungen beim Reizdarm

Einnahme von 3 oder mehreren kleinen Mahlzeiten pro Tag. Meiden von reichhaltigen und fettreichen Mahlzeiten. Achten auf eine genügende Nahrungsfaserzufuhr (täglich mindestens eine Portion Frucht, Gemüse und Salat sowie Vollkornprodukte).

Bei ungenügender Nahrungsfaserzufuhr mit der Nahrung kann auch zusätzlich Weizenkleie (2-3 Esslöffel mit genügender Flüssigkeit) eingenommen werden. Wenn Weizenkleie nicht gut vertragen wird, gibt es künstlich hergestellte Füllstoffe, die möglicherweise besser vertragen werden. Meiden von Nahrungsmitteln, welche Fructose, Sorbitol oder ähnliche Zuckeraustauschstoffe enthalten (besonders bei Blähungen).

Bei Verstärkung der Beschwerden durch Einnahme von Milchprodukten empfiehlt sich, diese wegzulassen und eine spezielle Abklärung in Richtung Milchzuckerunverträglichkeit zu veranlassen.

Ausgewogene und gesunde Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide

Reichliche Flüssigkeitszufuhr: mindestens 1,5 - 2 Liter pro Tag

Unverträgliche Produkte ausfindig machen und vermeiden