

Durchfall (Diarrhoe)

Was ist Durchfall?

Als Durchfall bezeichnet man eine Änderung des gewohnten Stuhlgangs, bei der es zu häufigeren oder flüssigeren Stühlen kommt. Leider gibt es schon bei "normalem" Stuhlgang eine grosse Streubreite zwischen verschiedenen Personen, so dass es oft schwierig ist, eine "normale" Stuhlfrequenz festzulegen. Üblicherweise spricht man von Durchfall ab einer Stuhlfrequenz von mehr als dreimal täglich. Ein Stuhl von normaler Konsistenz ist geformt; bei wässrigem, breiigem oder schleimigem Stuhl spricht man auch von Durchfall. Durchfall kann allein auftreten oder zusammen mit Schmerzen oder Gewichtsverlust. Gelegentlich tritt Durchfall im Wechsel mit Verstopfung auf.

Wie entsteht Durchfall ?

Durchfall, der plötzlich auftritt und nur einige Tage dauert, ist meist durch eine Infektion mit Bakterien oder Viren bedingt, die man sich zum Beispiel durch verdorbenes Essen erworben hat. Länger dauernder Durchfall, der meist schleichend beginnt, hat seine Ursache in einer Krankheit, die im oder auch ausserhalb des Verdauungstrakts zu suchen ist. Der Zusammenhang zwischen einer Allgemeinkrankheit und Durchfall ist oft nicht unmittelbar erkennbar: zum Beispiel können eine lang dauernde Zuckerkrankheit oder eine Schilddrüsenüberfunktion zu Durchfall führen.

Ist Durchfall gefährlich? Wann muss ich zum Arzt gehen?

Durchfall ist meistens harmlos, vor allem, wenn er kurz währt und plötzlich aufgetreten ist. Gelegentlich kann es dabei aber zu schwerem Wasserverlust kommen, der sich dadurch äussert, dass man beim Aufstehen oder im Stehen Schwindel oder ein Gefühl des Schwarzwerdens vor Augen empfindet. Dies macht einen Arztbesuch notwendig. Bei Durchfall, der länger als drei Tage andauert, sollte ebenfalls ein Arzt aufgesucht werden. Wiederholte Durchfallschübe oder andauernder Durchfall oder Blut im Stuhl sowie Bauchschmerzen, Gewichtsverlust oder Fieber sind ebenfalls Zeichen, die eine Arztkonsultation nötig machen sollten. Kleinkinder, alte Patienten oder Personen, die krank sind, sollten auch bei kurz dauerndem Durchfall den Arzt aufsuchen. Durchfall kann auch im Wechsel mit Verstopfung auftreten und sollte dann vom Arzt abgeklärt werden.

Wie wird Durchfall behandelt?

Durchfall ist ein Symptom mit vielen verschiedenen Ursachen. Als erste Massnahme, vor allem auf Reisen muss auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden; meist ist die Einnahme von mehreren Litern pro Tag notwendig. Die Behandlung der Ursache erfordert eine genaue Diagnosestellung. Eine selbstständige Behandlung von Durchfall ohne Arztbesuch sollte nur auf Tropenreisen erfolgen. Dabei kommen Medikamente, die die Darmtätigkeit verlangsamen (z.B. Imodium®) oder auch Antibiotika in Frage. Eine Konsultation vor der Reise bei ihrem Hausarzt ist ratsam.

Gibt es eine spezielle Ernährung bei Durchfall?

Sofern keine schwere Übelkeit und Erbrechen vorliegt kann eine leichte Kost immer versucht werden. Erster und wichtigster Behandlungsschritt für jeden Fall von schwerem Durchfall ist der Ersatz von Flüssigkeit und Salzen.

Ernährungsempfehlungen in leichteren Fällen von akutem Durchfall

Am besten werden leicht zuckerhaltige Getränke mit etwas Salz vertragen, z.B. 5 dl Orangensaft mit Wasser oder Tee auf 1 Liter auffüllen, 1 TL Salz und 3 - 4 EL Zucker. In der Apotheke sind auch spezielle Glukose-Elektrolyt-Lösungen erhältlich. Die Flüssigkeit kann manchmal nur in kleinen (löffel- oder schluckweise) Mengen aufs Mal eingenommen werden.

Geeignet sind auch die üblichen „Hausmittel“ wie Bouillon, gezuckerter Tee, verdünnte Cola-Getränke und Fruchtsäfte, Haferschleimsuppe, Karottensuppe, fein geriebener Apfel, fein zerdrückte Banane, Zwieback und Salzstengeli. Bei Besserung Übergang zu leichter Kost.

Ernährungsempfehlungen in schwereren Fällen von akutem Durchfall

Starker Durchfall, der länger als 24 Stunden dauert, erfordert ärztliche Behandlung. Bei Kleinkindern, älteren Personen oder Kranken kann starker Durchfall schon nach kürzerer Zeit lebensbedrohlich sein, es soll deshalb der Arzt unverzüglich aufgesucht werden.

Ernährungsempfehlungen bei chronischem Durchfall

Chronischer Durchfall kann verschiedene Ursachen haben, und muss nicht im Zusammenhang mit der Ernährung stehen. Eine individuelle Ernährungsberatung ist angezeigt, wenn der Durchfall mit der Ernährung, z.B. Laktoseintoleranz, Unverträglichkeit von Gluten oder einem anderen Ernährungsfaktor, im Zusammenhang steht.

Wichtig ist der Ersatz von Flüssigkeit und Salzen

Eine leichte Kost kann, wenn kein Erbrechen vorliegt, immer empfohlen werden