

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 (Abb. 1).

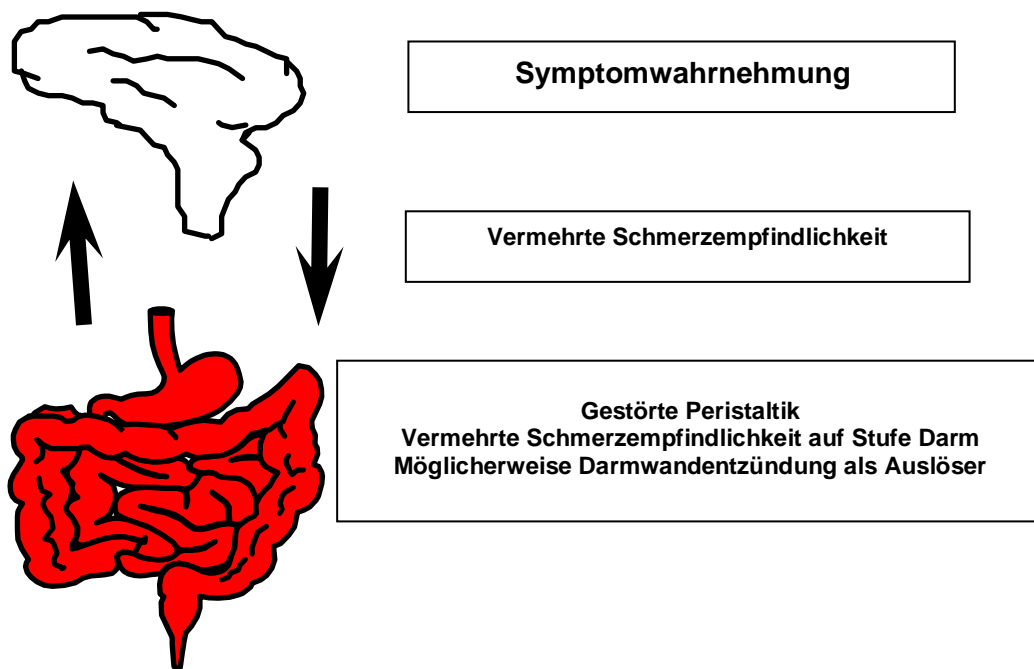


Abb. 1 Vorstellung der Verknüpfung von Schmerzentsstehung und Wahrnehmung am Darm und zentral im Gehirn

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 können Blähungen und Abgang von Winden bestehen. Anale Schleimabgänge sowie eine veränderte Stuhlpassage (angestrenktes 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 eine medikamentöse Behandlung zu einer Besserung. Insbesondere das Reizdarmsyndrom vom Verstopfungstyp lässt sich medikamentös gut behandeln.

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 ebenfalls 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 mehr kleinen Mahlzeiten pro Tag. Meiden von reichhaltigen und fettreichen Mahlzeiten. Eine faserreiche Kost kann bei Patienten mit Verstopfung versucht werden (z.B. Isphagula = Flohsamen). Andere Patienten wiederum reagieren auf Einnahme von vermehrt Ballaststoffen mit mehr Blähungen und Symptomen. Meiden sie Nahrungsmittel, 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 (z.B. Laktose-H₂-Atemtest). Viele Patienten profitieren von der sog. FODMAP-Diät sehr gut. Blähungen und Schmerzen werden durch Meiden leicht vergärbare Kohlenhydrate und Zucker, sog. Saccharide, effizient behandelt.

Lebensstiländerungen

Abbau von ungesundem Stress, Entspannungsübungen, Entschleunigung und regelmässige sportliche Betätigung sind Allgemeinmassnahmen, die nachgewiesenermassnahmen wirksam sind und v.a. die Beschwerdewahrnehmung günstig beeinflussen.