

Blähungen, Aufstossen und Flatulenz (Furzen)

Vermehrte Gasbildung mit Blähungen und Luftabgang sind häufige Probleme. Der Darm produziert 0.5 bis 1.5 Liter Gas so dass es 10 bis 20mal pro Tag zu Luftabgang kommt. Dies ist ein normaler Vorgang wird aber als unterschiedlich störend empfunden. **Oft tritt im Rahmen eines Reizdarms eine vermehrte und störende Wahrnehmung von normaler Gasbildung auf.** Kommt es zu vermehrter Gasbildung ist dies meist ernährungsbedingt, selten liegt eine Infektion oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vor.

Abklärungen

- Gespräch: Verlauf der Beschwerden, Nahrungsgewohnheiten, begleitende Beschwerden, Stuhlgang, Medikamente, Voroperationen
- Warnsymptome: Gewichtsverlust, Blut im Stuhl, Blutarmut, Schluckbeschwerden, neue Verstopfung
- Atemtest: Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz), Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktoseintoleranz), bakterielle Überwucherung
- Stuhluntersuchung: Infektionen, chronische Entzündung, Erkrankung der Bauchspeicheldrüse (Unterfunktion)
- Ev. Ultraschall: Kontrolle der inneren Organe
- Ev. Magen- oder Darmspiegelung: Bei Warnsymptomen, Alter über 50 Jahren, Verwandte 1.Grades mit Magen- oder Darmkrebs

Therapie

- Aufstossen: Vermeiden von Luftschlucken (langsam Essen), keine Kaugummi, keine Kohlensäure haltigen Getränke
- Blähungen: Vermeiden von Laktose und Fruktose je nach Atemtest, Vermeiden von Sorbitol (künstlicher Süsstoff), Vermeiden von Kohl, Zwiebeln, Broccoli, Rosenkohl, Antibiotika bei bakterieller Überwucherung (selten), Stuhlregulation
- Flatulenz: Vermeiden von Laktose und Fruktose je nach Atemtest, Vermeiden von Kohl, Zwiebeln, Broccoli, Rosenkohl, Schweinefleisch (Geruch), Medikamente meist unwirksam
- Reizdarm: Therapie wird an die Beschwerden (Verstopfung, Durchfall, Krämpfe) angepasst, Ernährungsberatung

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder an meine Sprechstunde.