

## Der Reizdarm

*Viele leiden darunter, nicht alle werden ernst genommen. Das Reizdarm-Syndrom ist eine Funktionsstörung des Verdauungstraktes mit chronischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Stuhlnunregelmäßigkeiten und Blähungen. Das Allgemeinbefinden ist unterschiedlich stark beeinträchtigt. Beim Reizdarm werden mit den zur Verfügung stehenden klinischen Methoden keine organischen Veränderungen gefunden. Die Erkrankung ist weder bösartig noch ansteckend.*



Der Reizdarm (= Colon irritabile) ist die häufigste Erkrankung des Darmes. Etwa 15% der erwachsenen Bevölkerung leiden in Europa an dieser Erkrankung. Ein Reizdarm-Syndrom kann in jedem Lebensalter auftreten. Oft besteht eine gewisse Veranlagung und familiäre Häufung. Erste Beschwerden treten öfter nach einer Stressphase oder nach einer Darmgrippe auf. Bei etwa einem Drittel aller Betroffenen wird die Erkrankung chronisch, aber nur ein kleiner Teil der Patienten sucht einen Arzt auf.

### Typische Beschwerden

Dumpfe, stechende oder kolikartige Schmerzen, die oft nur schwer lokalisierbar sind und den gesamten Bauch betreffen können

Gelegentlich treten die Schmerzen immer an der gleichen Stelle auf, z.B. in der Magengegend, im Leber- Gallebereich

Völlegefühl, verstärkte Blähungen, Winde

Episoden von Durchfall und Verstopfung

Häufige Darmentleerungen mit kleiner Stuhlmenge

Gefühl der unvollständigen Darmentleerung sowie eines aufgetriebenen Bauches

## Schleimauflagerungen am Stuhl

Unverträglichkeit diverser Nahrungsmittel und von auswärts essen

Gefühl von Stuhldrang

Veränderte Stuhlzusammensetzung (hart, wässrig, breiig)

Aber auch andere funktionelle Störungen wie Magenbeschwerden, Sodbrennen, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Menstruations- und Schlafprobleme werden beobachtet. Daneben können Depressionen und Angstzustände auftreten. Die Betroffenen können sich aufgrund der ständigen Beschwerden aus der Gesellschaft zurückziehen.

Fieber, Blut im Stuhl, ungewollte Gewichtsabnahme und häufige nächtliche Durchfälle sind Alarmsignale, die für den Reizdarm nicht typisch sind; sie müssen sofort abgeklärt werden.

### **Wie kommt man zur Diagnose?**

Die typischen Beschwerden und der Krankheitsverlauf lassen den erfahrenen Arzt bereits an den Reizdarm denken. Einen eindeutigen diagnostischen Test gibt es leider nicht. Ähnlich verlaufende Erkrankungen wie Infektionen, Entzündungen, Krebs oder Allergien müssen ausgeschlossen werden. Routinemäßig werden daher Laboruntersuchungen von Blut (Leber, Bauchspeicheldrüse, Schilddrüse, Entzündungsmarker, Glutenallergie) und Untersuchungen des Stuhls auf Entzündung, evt. auch auf Bakterien oder Parasiten durchgeführt. Eine Ultraschalluntersuchung des Bauches sowie endoskopische Untersuchungen (Magen- und Darmspiegelung) können die Ausschlussdiagnostik ergänzen. Mittels Atemtesten können Unverträglichkeiten von Milchzucker (Laktose) und Fruchtzucker festgestellt werden.

### **Die Behandlung**

Ziel jeder Behandlung ist eine langfristige Beseitigung/Linderung der Beschwerden und Verbesserung der Lebensqualität. Da die Beschwerden von Patient zu Patient oft erheblich variieren, braucht jeder Patient einen individuellen Therapieplan. Diätetische Maßnahmen führen bei fast allen Betroffenen zu einer deutlichen Besserung der Symptome. Um einen genauen Zusammenhang zwischen Speisen und Beschwerden zu finden, kann ein Beschwerde-/Ernährungstagebuch hilfreich sein.

### **Diät**

Früher tat man sich eher schwer mit Ernährungsempfehlungen. Dank neuen Forschungsergebnissen aus Nahrungsmittellabors und grossen Untersuchungen an Reizdarmpatienten in Australien haben wir endlich eine wissenschaftlich fundierte und klinisch erprobte Ernährungstherapie zur Hand, welche allgemeingültig ist bei striktem Befolgen den meisten Patienten eine deutliche Linderung verschafft. Mit dieser neuen **FODMAP**-armen Ernährung meidet man gemäss vorgegebenen Nahrungsmittellisten kurzkettige Zucker (Kohlenhydrate), welche vom Menschen nicht verdaut und nur schlecht aufgenommen werden können und im Dickdarm von Bakterien zersetzt und vergärt werden. Meidet man solche im Darm schnell vergärende Zucker, entsteht viel weniger Luft im Darm und somit weniger Schmerzen, Durchfälle und Verstopfung. Nebst den Gärzuckern soll man auch Fette, Kaffee, Tee, Alkohol und teils Ballaststoffe bis zur Verträglichkeitsschwelle reduzieren.

Meiden Sie hastiges »Zwischendurch-Essen«, ungenügendes Kauen und Hektik während der Mahlzeiten. Viele Symptome treten nämlich vorwiegend in Stresssituationen auf.

Essen Sie besser 5x am Tag, dafür kleinere Mahlzeiten. Essen Sie schon am Morgen richtig: am Morgen wie ein Kaiser, am Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettler. Essen Sie nicht später als um 19 Uhr. Verzichten Sie auf den „gesunden“ Apfel oder etwas Süsses vor dem Zubettgehen.

**Reduzieren Sie Ihren Fettkonsum:** Gehärtete Margarine und Mayonnaise meiden, Butter, Margarine und Öl reduzieren. Verwenden Sie zum Braten ausschließlich beschichtete Pfannen und mageres Fleisch. Lassen Sie das Fleisch nach dem Braten abtropfen. Reduzieren Sie Frittiertes und Wurstsorten mit hohem Fettgehalt, Aufschnitt, Salami, Lyoner etc.

Gipfeli und Butterzopf enthalten viel Fett und sollten durch fein gemahlenes Dinkelbrot (oder allenfalls glutenfreie Brote) ersetzt werden.

Fische sind allgemein fettarm. Aber Zuchtlachs und Thunfisch in Öl können Beschwerden verursachen. Leider muss auch Pizza gemieden werden, wegen dem hohen Fettgehalt, dem laktosehaltigen Frischkäse und den teils unverträglichen Gemüsen.

**Süßes reduzieren:** Vieles was süß ist, kann Reizdarmbeschwerden verursachen: Schokolade, Guetzi, Gebäck etc. Süßigkeiten haben oft auch einen hohen Fettgehalt! Sorbet-Eis und schwarze Schokolade dürfen Sie geniessen!

Schlimmer noch sind zahnschonende Süßigkeiten wie Bonbons, Ricola, Kaugummi, Gummibärli, Halsfeger etc. Künstliche Zuckerersatzstoffe wie Sorbit können auch im gesunden Darm Blähungen und Winde verursachen.

**Getränke:** Meiden Sie Kohlensäure und reduzieren Sie Alkohol und Kaffee. Meiden Sie mit Sorbit, Xylit etc. gesüsste Süssgetränke (Eistee, künstlich gesüsster Sirup)!

**Pflanzliche Nahrungsmittel:** Gemüse, Früchte und Salate sind teilweise schwer verdaulich und können kurzkettige Kohlenhydrate enthalten, welche leicht vergären und dadurch Blähungen, Schmerzen und Durchfall/Verstopfung verursachen (vgl. entsprechende FODMAP-Listen). Insbesondere Zwiebeln und Knoblauch sollen in der ersten Phase der Schondiät während 6-8 Wochen gänzlich gemieden werden.

Vollkornprodukte, grobe Körner und Kernen (auch in Darvida und Knäcke Brot) sollen versuchsweise gemieden werden. Bei hartnäckigen Beschwerden können glutenfreie Getreideprodukte probiert werden. Eine gute Regel ist: nach 16 Uhr keine Rohkost mehr! Keinen Salat abends!!

**Fruchtzucker** reizt den Darm leider oft mit Blähungen und Durchfall. Klassisch ist der Most (Apfelsaft). Viele Früchte, insbesondere Dörrfrüchte (z.B. Rosinen, Feigen etc.) können sofort Blähungen auslösen. Meiden Sie Dörrfrüchte gänzlich und geniessen Sie geeignete frische Früchte (siehe FODMAP-Liste). Etwas besser verträglich sind gedämpfte oder gekochte Früchte. Auch Fruchtsäfte, insbesondere Orangenjus sind schlecht verträglich. Honig hat viel Fruchtzucker und soll sehr sparsam genossen werden.

**Milchzucker** ist oft ein Problem, meist als angeborene, erst mit dem Alter auftretende ungenügende Milchzuckerverdauung (Laktose-Intoleranz). Rahm, Milch, Yogurt, Schokolade können Beschwerden provozieren. Während den ersten 6-8 Wochen der FODMAP-armen Darmschondiät sollen laktosefreie Milchprodukte vom Reformhaus, von der Migros oder von Coop gekauft und genossen werden. Schafs-, Ziegenmilch oder Sojamilch sind keine geeigneten Alternativen.

**Nahrungsergänzungen** sollen während Beschwerdephasen gemieden werden, so z.B. Schüssler-Salze, Burgerstein, Vitaminpräparate, Omega-3, Mineralsalze wie Magnesium etc., da solche Präparate bei schlechter Funktion der Verdauung oft nur ungenügend aus dem Darm aufgenommen werden und dann im Dickdarm zu Blähungen und Druckschmerzen, auch zu Durchfall führen können. Relevante Vitaminmängel sind heutzutage extrem selten! Nehmen Sie diese Vitamine und Nahrungsergänzungen dann wieder ein, wenn es Ihnen vom Bauch her besser geht.

**Pflanzliche Heilmittel** sind je nach Art, Menge und Zubereitung eher problematisch und sollten bei Reizdarmbeschwerden nur vorsichtig eingenommen werden.

## DIE GUTE NACHRICHT

### Was dürfen Sie noch essen???

In guten, beschwerdefreien Phasen dürfen Sie fast alles essen!!! Es ist immer eine Frage des Masses, der Zusammensetzung, der Tagesform, der Hektik. Generell leicht verdaulich sind Reis, Dinkel-Teigwaren (aber ohne Zwiebeln, ohne Knoblauch, ohne Rahmsauce), Kartoffeln (aber keine Pommes) und mageres Fleisch (z.B. Bündnerfleisch). Auch Suppen und (glutenfreie) Brote ohne Körner sind geeignet. Geröstete Müesli (auf Haferflocken-/Dinkelbasis) mit frischen Früchten (gemäss **FODMAP-Listen**), ohne Trockenfrüchte, ohne Weizen-Körner und ohne Mandeln können Sie auch geniessen.

Wenn Sie es genau wissen wollen, überall, auch im Restaurant, bei Freunden und Bekannten, laden Sie am besten folgendes App herunter: zwar auf Englisch, aber sehr klar und übersichtlich. Kostet Fr. 8.-, ist aber Gold wert:

### App für iOS- oder Android-iPhone: „the monash university LOW FODMAP diet“

Mit diesem App können Sie schnell sehr viele Nahrungsmittel auf die generelle Verträglichkeit nachschauen und prüfen. Enthält auch viele Rezepte und Verhaltenshinweise.

Auch unter den folgenden Internetseiten finden Sie reichlich nützliche Informationen:

<https://diefodmapkoechin.com>: Tolle Infos, Listen und Rezepte!

[www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap](http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap)

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) Unter dem Namen Sechmeth finden Sie einen Blog eines Ernährungswissenschaftlers, der selber an Reizdarm leidet. Er gibt viele Hinweise und Rezepte und erklärt die FODMAP-arme Diät.

[www.rds-forum.de](http://www.rds-forum.de) Hier finden sich verschiedene Foren. Die Foren Nr. 2 und Nr. 6 beschäftigen sich mit Reizdarmsyndrom und der praktischen Umsetzung der FODMAP-armen Ernährungstherapie.

### Bücher:

Sue Sheperd, Peter Gibson: Die Low-FODMAP-Diät. Nahrungsmittel-Intoleranzen entlarven und beschwerdefrei geniessen. Weltbild. ca Fr. 29.- (Das Original-Buch, übersetzt)

Martin Storr: Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät. Die etwas andere Diät bei Reizdarm, Weizenunverträglichkeit und anderen Verdauungsstörungen. Weltbild Fr. 21.-

Auf unserer Homepage finden sie die ausführliche Liste „FODMAP-Diät“ zum Ausdrucken.



**Folgende Nahrungsmittel sollten Sie gut tolerieren:**



Reis (aber kein Wildreis)



Dinkel-Teigwaren, aber ohne  
Zwiebeln/ Knoblauch/Rahmsauce



Dinkel-Brote ohne Körner!  
(Vgl. FODMAP-Liste),



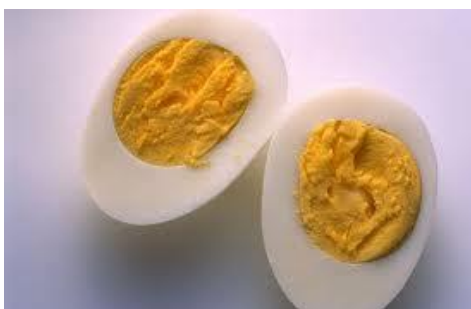
Mageres Fleisch, wenig Wein



Kartoffeln (keine Pommes)



Haferflocken ohne Rosinen, ohne  
Mandeln, nur FODMAP-arme Früchte



Harte/weiche Eier



Hartkäse und Weichkäse, kein Frisch-  
käse (vgl. FODMAP-Liste)



Suppen, Gemüse gemäss FODMAP-Liste



Hahnenwasser/Tee, keine Kohlensäure, keine Süssgetränke



Fisch und Kartoffeln, wenig Broccoli



Mageres Fleisch und Reis, dünne (laktosefreie) Sauce, kein Lauch



Dinkel-Spagetti, ohne Zwiebeln, ohne Knoblauch, ohne Rahmsauce



Maximal 2 Früchte/Tag, keine Äpfel. Bananen sind i.d.R. verträglich (vgl. FODMAP-Liste)

### **Medikamente vom Arzt**

Es existiert bis heute kein Medikament, das die Beschwerden bei allen Reizdarm-Patienten vollständig beseitigt. Es gibt aber eine Fülle von Arzneimitteln, die viele Symptome sehr wohl lindern können. Die Medikamente sind sehr unterschiedlich. Sie beeinflussen die Darmmotorik, wirken abführend oder stopfend. Für Blähungen und Völlegefühl gibt es entgasende Präparate und Spasmolytika, die auch bei krampfartigen Darmschmerzen eine Entspannung der Darmmuskulatur bewirken. Bei vielen Patienten kann durch Gabe von Darmflorapräparaten (z.B. Bioflorin) und Milchsäurebakterien eine Verbesserung erzielt werden.

Bei akuten Schmerzen sollte man sich entspannt auf den Rücken legen und mit langsamen kreisenden Bewegungen den **Bauch massieren**. Atemübungen wirken ebenso wie Wärme entspannend. Wickeln Sie eine heiße **Wärmeflasche** (PET-Flasche speichert die Wärme lange) in ein Tuch und legen Sie diese auf den Bauch. Auch ein Leibwickel wirkt entkrampfend und wohltuend.

Gegen Krampfschmerzen empfehlen wir **Colpermin** oder 1 Dragée **Buscopan**, beide evt. **gleichzeitig** mit einer Tablette **Dafalgan 1g** eingenommen. Hilfreiche, nebenwirkungsfreie Medikamente sind auch Spasmo-Canulase, Duspatalin, Dicitel, Iberogast-Tropfen, etc.

Bei Durchfällen hilft das harmlose Imodium (Loperamid) prompt.

Bei starker psychischer Belastung, Begleitdepressionen und Schmerzen werden Antidepressiva mit teils gutem Erfolg bzgl. der Darmbeschwerden eingesetzt.

### **Reichlich Bewegung**

Spezielle Bewegungsübungen zur Aktivierung des Darmes in Form von Gymnastik, Ausdauersport und Bauchmuskeltraining sind von großer Bedeutung. Gerade Ausdauersportarten wie Spaziergehen, Walken, Joggen oder Radfahren haben bei regelmäßiger Ausübung einen äußerst positiven Effekt auf eine Harmonisierung der Darmfunktion.

### **Alternativmedizin**

Alternativ-medizinische Therapieverfahren wie Chinesische Medizin, Akupunktur, Homöopathie, Magnetfeldtherapie und Neuraltherapie werden oft mit Erfolg eingesetzt. Bei allen diesen Therapien wird der „Energiefluss im Körper harmonisiert“. Energieblockaden, die Schmerzen oder Krämpfe auslösen, werden beseitigt.

Pflanzliche Heilmittel allerdings sind mit Vorsicht einzusetzen, da diese je nach Dosis und Zusammensetzung auch Blähungen verursachen können.

Die Lösung von psychosozialen Konflikten mittels Gesprächs- oder Psychotherapie und eine gute Stressbewältigung im Alltag sind weitere wichtige Maßnahmen zur Therapie des Reizdarms. Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga, Tai-Chi und Atemgymnastik wirken positiv. Auch mit Hypnose wurden zuletzt gute Erfolge erzielt.

Die Behandlung des Reizdarms ist nicht einfach. Ein individuell abgestimmter Therapieplan mit richtiger Ernährung, Bewegung, Entspannung, Alternativmedizin und dem gezielten Einsatz von Medikamenten bringt den größten Erfolg. Die enge Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient ist dafür aber Voraussetzung.