

# Reizdarm – Was nun?

## Sind FODMAP's die Lösung ?

Viele kennen es: Blähungen, Völlegefühl, Durchfall-Verstopfung, Benommenheit .....

Die Diagnose beim Arzt gibt nicht viel Aufschluss: organisch alles in Ordnung, Reizdarmsyndrom! Mit der Diagnose RDS (Reizdarmsyndrom) müssen 10-15% der Bevölkerung leben. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Medikamente sind bei Reizdarm nicht gerade vielversprechend. Umso mehr suchen viele nach Linderung auf naturheilkundlichem Weg.

Die gute Nachricht ist: Da Reizdarm in den meisten Fällen keine organischen Ursachen zeigt, sondern vorwiegend funktionelle Störungen im Magen-Darm-Trakt, sind keine ernsthaften Folgen zu erwarten, die Lebenserwartung ist etwa gleich hoch wie bei nicht Betroffenen. Hingegen kann die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigt sein. Auch wenn die Betroffenen wenig Hoffnung auf Besserung haben, gibt es Wege, um die Symptome zu lindern.

### 1. Symptome

Wichtig ist zuerst einmal eine ärztliche Abklärung, um andere Erkrankungen ausschliessen zu können. Dazu zählen: Collitis Ulcerosa, Morbus Crohn oder Zölliakie.

Die Hauptsymptome des Reizdarmsyndroms sind Bauchschmerzen die 3 Monate oder länger andauern oder immer wieder auftreten und typischer Weise verbunden sind mit:

- Stuhlnunregelmässigkeiten: Durchfälle und/oder Verstopfung (ev. im Wechsel)
- Schmerzreduzierung nach Stuhlentleerung
- Schleimbeimengungen im Stuhl
- Blähungen, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe
- ev. Völlegefühl, Übelkeit

Einige Reizdarmpatienten haben noch zusätzliche Symptome:

- Rückenschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen
- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Angstgefühle, Nervosität, depressive Verstimmungen

### 2. Ursache

Das Reizdarmsyndrom ist eine chronische Störung des Magen-Darmtraktes, für die es bis jetzt keine eindeutige Ursache gibt. Folgende mögliche Auslöser werden diskutiert:

**Funktionsstörungen der Darmmuskulatur** (übermässige oder zu geringe Darmbewegungen):

Die Nervenenden in der Darmschleimhaut reagieren besonders empfindlich und die Nerven, welche die Darmmuskulatur kontrollieren sind ungewöhnlich aktiv. Möglicherweise ist dafür der veränderte (erhöhte) Serotonin-Spiegel verantwortlich. Dieser Botenstoff bindet sich an gewisse Rezeptoren und sendet Signale zum enterischen Nervensystem, welches in den Wänden des ganzen Verdauungstraktes angesiedelt ist. Dieses Nervensystem steuert die Darmbewegungen, die Darmdrüsenaktivität und ev. auch die Schmerzempfindung.

Erhöhte Schmerzempfindlichkeit: Dehnungsreize und andere Signale aus Magen und Darm werden vom Gehirn falsch verarbeitet und als Beschwerde wahrgenommen.

**Nahrungsmittelunverträglichkeiten** können mitverantwortlich sein für die Symptome.

- Milchzuckerunverträglichkeit (Laktose-Intoleranz). Das Enzym Laktase, welches den Milchzucker im Darm aufspaltet wird nur im begrenzten Mass gebildet. Durch die unvollständige Verdauung entstehen Gärungen, Blähungen und Durchfall
- Fruchtzucker-Unverträglichkeit Da die Aufnahme des Fruchtzuckers durch die Dünndarmwand vermindert ist, bleibt der Fruchtzucker im Darm liegen und führt ebenfalls zu Gärungen, Blähungen und Durchfall
- Weizen-Unverträglichkeit. Dabei reagiert der Darm empfindlich auf Gluten oder andere Weizeninhaltsstoffe. Nicht zu verwechseln mit Zölliakie (Gluten-Intoleranz)
- Daneben können auch Intoleranzen auf biogene Amine, wie Histamin oder Tyramin eine Rolle

spielen.

**Psychische Faktoren:** seelische Spannungen, Konflikte, Stress, Überlastung oder Überforderung können das vegetative Nervensystem ebenfalls aus dem Gleichgewicht bringen.

**Fehlbesiedlung der Darmflora:** Dies kann die Folge von Operationen oder Medikamenten, wie Antibiotika, sein. Durch die medikamentöse Bekämpfung von Bakterien im Körper werden auch wichtige, gesunde Darmbakterien zerstört, was sich negativ auf die Verdauung auswirkt. Auch ungesunde, einseitige Ernährung kann die Fehlbesiedlung des Darmes fördern.

### 3. Was hilft bei Darmbeschwerden

Zur medikamentösen Behandlung des Reizdarmes kann der Arzt je nach Beschwerdebild krampflösende Medikamente, pflanzliche Mittel, Probiotika, Mittel gegen Verstopfung oder Durchfall verschreiben.

Allgemein kann es durch folgende Massnahmen zur Verbesserungen der Symptome kommen: Mit Entspannungstechniken, Massagen, regelmässigen und leichten Mahlzeiten, gründlichem Kauen oder regelmässiger Bewegung kann Linderung erzielt werden.

Eine sehr effektive Methode bei Reizdarm ist **Hypnosetherapie**, wie in einigen Studien belegt wurde. Die Therapie hat einen beruhigenden und entspannenden Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt, was zur deutlichen Besserung der Beschwerden führt.

### 4. Ernährung bei Reizdarm: Sind FODMAP die Lösung?

Immer öfters wird im Zusammenhang mit Reizdarm eine FODMAP-arme Ernährung empfohlen.

Der Begriff FODMAP steht für: „**F**ermentierbare **O**ligosaccharide, **D**isaccharide, **M**onosaccharide and **P**olyole“.

FODMAP's sind Kohlenhydratverbindungen (Fructose, Fructane, Lactose, Galactane, Polyole) aus Nahrungsmitteln wie Gemüse, Obst, Milchprodukten und Weizen, oder auch künstlichen Süssungsmitteln. Diese können Reizdarmpatienten Beschwerden machen, indem durch Fermentierung im Dickdarm Gase entstehen, die den Darm schmerzhaft dehnen oder die zu Durchfall führen können. Eine FODMAP-arme Ernährung hilft vielen Reizdarmpatienten. Eine solche Diät sollte man allerdings nur in Absprache mit einer Ernährungsberaterin machen, um nicht unnötige Einschränkungen oder Mangelernährung zu riskieren.

Das FODMAP-Konzept ist eine relativ neue Ernährungsform und wird weiter erforscht. Listen dazu werden laufend den neueren Erkenntnissen angepasst.

FODMAP's sind nicht die Ursache des Reizdarmes, aber sie verschlimmern oft die Symptome. Eine Dünndarmfehlbesiedlung kann zur Entwicklung von FODMAP-Intoleranzen führen und umgekehrt kann eine FODMAP-arme Ernährung die Beschwerden deutlich verbessern.



### 5. Behandlung von Reizdarm in meiner Praxis

Mit **Kinesiologie** lassen sich Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten austesten und behandeln. Darauf abgestimmt kann mit individuell angepassten **Ernährungsempfehlungen** Verbesserungen für die Darmflora wie auch Darmtätigkeit erzielt werden. Ergänzend dazu biete ich **Hypnosetherapie** an, was von Reizdarmbetroffenen als sehr wohltuend und symptomlindernd erlebt wird.