

## Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Es gibt zwei wichtige Erkrankungen, die sich als chronische Darmentzündung zeigen. *Colitis ulcerosa* ist eine Darmerkrankung, bei der sich an der Darmwand Geschwüre bilden.

Die *Crohnsche Krankheit* (Morbus Crohn) tritt sowohl im unteren Bereich des Dünndarms als auch im Dickdarm auf und beinhaltet eine Entzündung aller Schichten der Darmwand. Die Symptome beider Krankheiten sind Schmerzen im Unterbauch und

Durchfall, der auch blutig sein kann. Diese chronischen Darmentzündungen neigen zu einem Verlauf in Schüben, zwischen denen jeweils längere symptomfreie Phasen liegen. Meistens schädigen sie den Darm mit der Zeit sehr stark.

Die klassischen schulmedizinischen Maßnahmen (Medikamente, Operationen) sind zum einen nur zum Teil erfolgreich bzw. sie berücksichtigen die Ursachen und Co-faktoren dieser Krankheit kaum. Zu diesen

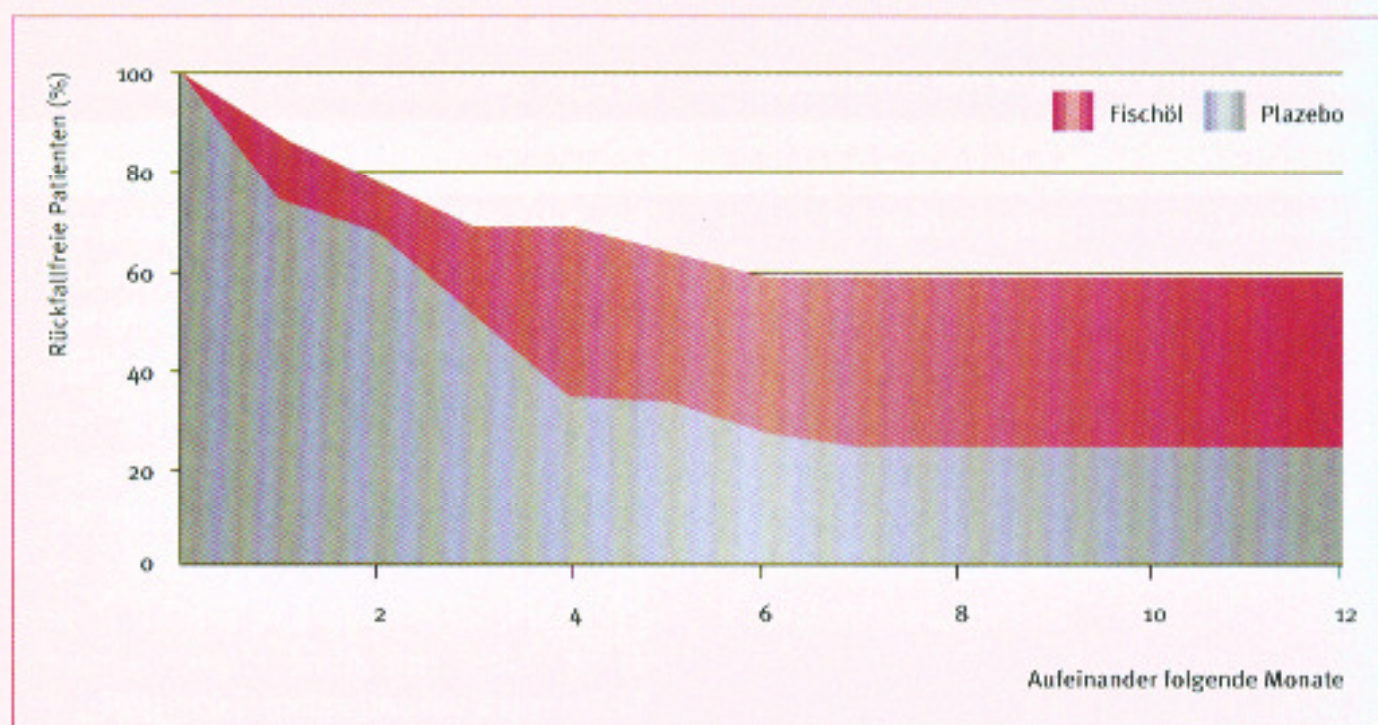


Abb. 29: Fischöl vermindert die Rückfallquote bei Morbus Crohn. In einer Doppelblindstudie mit 78 Morbus-Crohn-Patienten verminderte die Behandlung mit 2,7 g Omega-3-Fettsäuren pro Tag (Dünndarm-lösliche Formel) die Rückfallquote im Verlauf eines Jahres signifikant. Belluzzi, A., et al., N. Engl. J. Med. 334 (1996) 1557–1560.



Faktoren gehören: gestörte intestinale Immunität, erhöhte Darmdurchlässigkeit, eine systemische Entzündung, ein gestörtes

Darmmilieu sowie eine breite Störung des Mikronährstoff-Haushaltes.

### Nährstoffempfehlungen bei entzündlichen Darmerkrankungen

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin A	25.000–50.000 IE (Dosis langsam auf die kleinstmögliche wirksame Dosis absenken)	Hohe Vitamin-A-Dosierungen nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen. Unterstützt die Darmwand, schützt vor Geschwürbildung und fördert die Heilung.
Vitamin D	400–800 IE	Wichtig zur Regulation von Autoimmunreaktionen.
Vitamin E	800–1.200 mg	Kann die Darmentzündung mildern und den Heilungsprozess im Darm unterstützen.
Vitamin K	0,1–0,5 mg	Entzündungshemmende Wirkung.
Vitamin-B-Komplex	Sollte mindestens 50 mg Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin), B <sub>2</sub> (Riboflavin) und Vitamin B <sub>6</sub> , 0,4 mg Folsäure und 50 µg Vitamin B <sub>12</sub> liefern.	Der Bedarf an B-Vitaminen steigt bei einer chronischen Darmentzündung sprunghaft an. Unterstützt die Heilung der Darmwand.
Zink	30–60 (100) mg	Fördert den Heilungsprozess im Darm. Zusammen mit 2 mg Kupfer nehmen.
Selen	200–400 µg	Antioxidans
Protein (als niedermolekulares Protein siehe Seite 258)	25–30 g niedermolekulares Protein (auflöst in Wasser oder Fruchtsaft)	Den Verzehr proteinreicher Nahrungsmittel (Fleisch, Milch, Eier, Meeresfrüchte) vermindern und sie durch niedermolekulares Protein ersetzen, das mindestens die Hälfte des täglichen Proteinbedarfs decken sollte. Dies vermindert schädliche allergische Reaktionen auf komplette Proteine im Darm. Liefert leicht zugängliche Nährstoffe (z. B. die Aminosäure Glutamin), die die Darmwand für den Heilungs- und Reparatur-Prozess benötigt.
Omega-3-Fettsäuren	2,5–3 g EPA (in Form von Fischölkapseln)	Vermindert den Umfang und die Heftigkeit der Entzündung und lindert die Symptome.



# Orthomolekulare Prävention und Therapie

Zur Behandlung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen gehören demzufolge auch:

- eine spezifische intestinale Analytik (Stuhl)
- Ersatz der fehlenden Mikronährstoffe
- Probiotika
- entzündungshemmende Maßnahmen (Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E)
- Antioxidantien
- resistente Stärke, Bioflavonoide

Es kann jedoch sein, dass sie mit einer Autoimmunreaktion zusammenhängen, bei der »übereifrige« Immunzellen das Gewebe der Darmwand angreifen (siehe Abb. 29).

## Ernährungsempfehlungen

Menschen mit einer aktiven chronischen Darmentzündung sind oft schwer mangelernährt, weil sie den Appetit verlieren und aufgrund ihres erkrankten Darms Nährstoffe schlecht aufnehmen können. Nährstoffmängel sind bei diesen Patienten weit verbreitet, und der Nährstoffhaushalt muss sorgfältig überwacht werden. Die im Körper vorhandenen Mengen an Mineralstoffen (Kalzium, Magnesium, Zink, Eisen) sind bei Menschen mit chronischer Darmentzündung oft sehr klein. In schweren Fällen

werden Nährstoff-Injektionen notwendig, mit deren Hilfe der erkrankte Darm umgangen werden kann. Menschen, die unter Morbus Crohn leiden, nehmen zum Beispiel Vitamin B<sub>12</sub> sehr schlecht auf und brauchen oft Vitamin-B<sub>12</sub>-Injektionen. Eine Ernährung mit reichlich Nahrungsfasern und wenig raffinierten Kohlenhydraten hat eine vorteilhafte Wirkung: Sie vermindert die Heftigkeit der chronischen Darmentzündung und die Anzahl der Rückfälle und senkt – wenn sie langfristig befolgt wird – das Risiko chirurgischer Eingriffe am Darm. Der Verzehr großer Mengen raffinierten Zuckers kann chronische Darmentzündungen, insbesondere Morbus Crohn, verschlimmern. Auch Nahrungsmittelempfindlichkeiten können chronische Darmentzündungen ungünstig beeinflussen. Eine Stuhlanalyse, die Ermittlung der verantwortlichen Nahrungsmittel und der Verzicht darauf können dazu führen, dass die Krankheit abklingt (siehe Seite 464). Während eines aktiven Morbus-Crohn-Schubes kann das Einstellen fester Nahrung und die Umstellung auf eine flüssige Ernährung, die kurzkettige Proteine enthält, eine wirksame Behandlung darstellen, die der medikamentösen Behandlung mit Steroiden vergleichbar ist.