

## Reizdarm (Colon irritabile): Unterbauchbeschwerden und Blähungen

---

Der Reizdarm ist eine sehr weit verbreitete Verdauungsstörung. Er ist durch krampfartige Unterbauchbeschwerden und Blähungen gekennzeichnet, die von Durchfall und/oder Verstopfung begleitet sind. Im

Gegensatz zur Darmentzündung ergibt sich diese Erkrankung nicht aus einer Entzündung, sondern aus einer Funktionsstörung: Die Muskeln in der Darmwand arbeiten schlecht und können sich ver-

## Nährstoffempfehlungen bei Reizdarm

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin E	800 mg	Verbessert die Darmfunktion, vermindert die Symptome.
Vitamin-B-Komplex	Hoch dosiert, sollte mindestens je 25 mg Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin), Niacin und Vitamin B <sub>6</sub> sowie 0,4 mg Folsäure enthalten	Kann die Funktion der Darmwand verbessern.
Nahrungsfasern	10–20 g in Form von Weizenkleie oder aus Flohsamen hergestellten Präparaten	Verbessert die Darmfunktion, vermindert die Symptome. Bis sich der Körper daran gewöhnt hat, kann eine Erhöhung der Nahrungsfasermenge Blähungen und Bauchbeschwerden hervorrufen. Gehen Sie also Schritt für Schritt vor und erhöhen Sie die Dosis je nach Verträglichkeit über einige Wochen hinweg. Nehmen Sie die Nahrungsfaser-Supplemente immer mit reichlich Flüssigkeit ein (8 Gläser frisches Wasser am Tag).
Probiotika		Gemäß Stuhlanalyse.
Melatonin	3 mg	Kann Beschwerden reduzieren (inkl. Schlafstörungen).

krampfen. Diese Beschwerden entwickeln sich in der Regel in der Lebensmitte und sind bei Frauen weiter verbreitet als bei Männern.

### Ernährungsempfehlungen

Es gibt mehrere Gründe für einen Reizdarm. Viele Faktoren können die Krankheit auslösen:

- Eine Ernährung, die zu viele oder zu wenige *Nahrungsfasern* enthält, verschlimmert bei vielen Menschen die Symptome. Es ist von Vorteil, den goldenen Mittelweg zu wählen, indem man auf eine

ausgeglichene Versorgung mit Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten achtet.

- *Zuckerintoleranzen*. Die Störung kann auf den Verzehr von Fruktose (Fruchtzucker) und Sorbitol (einem Zucker-Alkohol, der in kalorienreduzierten Süßigkeiten und Kaugummis verwendet wird) zurückzuführen sein. Saccharose (Kristallzucker) kann ebenfalls Symptome auslösen, und der Verzehr großer Mengen Saccharose kann das Risiko einer Erkrankung erhöhen.
- *Laktose (Milchzucker)* wird von vielen älteren Menschen schlecht aufgenom-

men. Wenn die Menschen der Kindheit entwachsen, fällt ihr Laktase-Spiegel ab (Laktase ist das Enzym, das Laktose verdaut). Bei Menschen, die Laktose schlecht vertragen, treten nach dem Genuss von Milchprodukten Bauchschmerzen und Blähungen auf. Oft werden kleine Mengen Butter, Joghurt und gereifter Käse, die weniger Laktose enthalten, besser vertragen.

- Bei manchen Menschen wird die Störung durch *fettige Lebensmittel* ausgelöst, die Darmbeschwerden und Krämpfe verursachen können.
- *Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten* sind eine verbreitete Ursache, insbesondere bei Menschen, die auch andere Formen von Allergien haben (siehe Seite 463). Die häufigsten Auslöser sind Milch und Milchprodukte, Getreide (Weizen und Mais), Zitrusfrüchte, Kaffee und Lebensmittelzusätze (Farb- und Geschmacksstoffe). Eine Allergie auf Gluten (ein Protein, das in Weizen, Hafer, Roggen und Gerste vorkommt) verursacht die Zöliakie. Die Zöliakie ist eine Nahrungsmittelintoleranz, die die Darmwand beschädigt und dazu führt, dass die meisten Nährstoffe schlecht aufgenommen werden. Sie kann einen Reizdarm auslösen und Unterbauchbeschwerden verursa-

chen. Die Zöliakie wird mittels sorgfältiger Bluttests oder der Entnahme kleiner Gewebeprobe aus der Darmwand diagnostiziert. Der Verzicht auf Gluten in der Nahrung führt zu einem Verschwinden der Symptome und verbessert die Nährstoffaufnahme im Darm.

- Der Darm reagiert sehr empfindlich auf Stress. Stress und psychische Faktoren können bei anfälligen Menschen Darmbeschwerden und Krämpfe auslösen. Psychotherapie und Autogenes Training können sehr wertvoll sein, insbesondere, wenn sie mit einer Umstellung der Ernährung Hand in Hand gehen.
- Beeinträchtigung der Darmflora und übermäßiges Wachstum bestimmter *»unliebsamer«* Bakterien, die Gas erzeugen. Dies kann aufgrund einer Ernährung auftreten, die viel raffinierten Zucker und wenig Nahrungsfasern enthält, oder als Folge einer Behandlung mit Antibiotika. Joghurt enthält Lactobacillus-Bakterien, die sich gegen die gaserzeugenden Bakterien im Darm durchsetzen und ihre Anzahl vermindern können. Eine umfassende Stuhlanalyse ist eine der wertvollsten Möglichkeiten, bei Reizdarm eine gezielte Therapie einzuleiten.

## Literatur

Aghdassi, E., et al.: Antioxidant vitamin supplementation in Crohn's disease decreases oxidative stress: a randomized controlled trial. *Am. J. Gastroenterol.* 98 (2003) 348–353.

Aldoori, W.H., et al.: Prospective study of diet and the risk of duodenal ulcer in men. *Am. J. Epidemiol.* 145 (1997) 42.

Belluzzi, A., et al.: Effect of an enteric coated fish oil preparation on relapses in Crohn's disease. *N. Engl. J. Med.* 334 (1996) 1557.

Belluzzi, A., et al.: Polyunsaturated fatty acids and inflammatory bowel disease. *Am. J. Clin. Nutr.* 71 (2000) 339.

Folwaczny, C.: Role of zinc in treatment of acute diarrhea. *Z. Gastroenterol.* 34 (1996) 260.