



Patienteninformationsblatt: Reizdarmsyndrom (medizinisch: Colon irritabile)

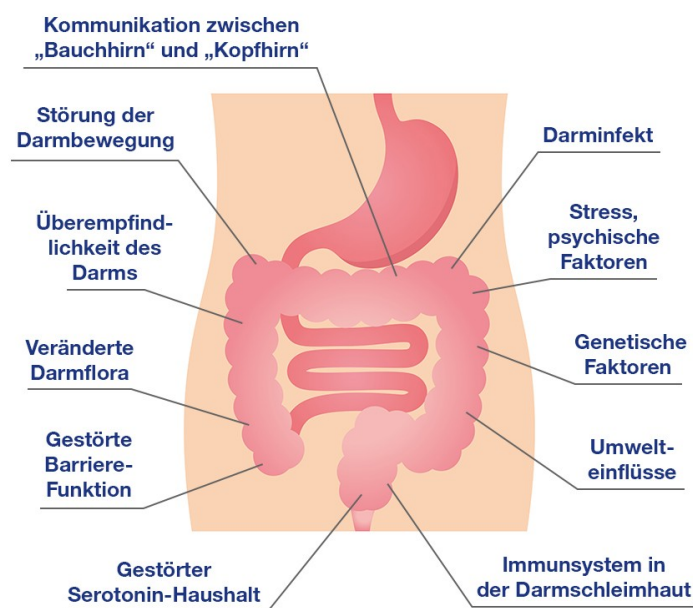
Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde ein **Reizdarmsyndrom** festgestellt. Was dies für Sie bedeutet und was Sie selbst gegen Ihre Erkrankung tun können, möchten wir Ihnen im Folgenden erklären.

• Was ist ein Reizdarmsyndrom und wie entsteht es?

Die Entstehung eines Reizdarmsyndrom ist weitestgehend ungeklärt und Gegenstand der Forschung. Bisher bekannt ist, dass Menschen mit Reizdarmsyndrom eine andere **Schmerzwahrnehmung** und andere **Bewegungsmuster des Darms** haben, was auf ein **empfindlicheres Darm-Nervensystem** zurückzuführen ist, als Menschen ohne Reizdarmsyndrom. Außerdem scheint das **Mikrobiom des Darms** (=ständig natürlicherweise im Darm lebende Bakterien) eine andere Zusammensetzung zu haben als bei Menschen ohne Reizdarmsyndrom. Ob das veränderte Mikrobiom Ursache oder Folge des Reizdarmsyndroms ist, ist im Moment noch nicht bekannt.

Auch nach einer Magen-Darm-Grippe kann ein Reizdarmsyndrom als **Folgezustand** auftreten.



Bildquelle: <https://www.was-tun-bei.ch/reizdarm/images/ursachen/reizdarmsyndrom-ursachen.jpg>



Die **Symptome** eines Reizdarmsyndroms können sehr **vielfältig** sein und den **gesamten** Magen-Darm-Trakt betreffen. Meist handelt es sich um **diffuse Schmerzbeschwerden**, es können aber auch ein **Druck- oder Völlegefühl nach den Mahlzeiten** oder **Blähungen** auftreten. Dieses Druck- oder Völlegefühl bessert sich häufig nach der Darmentleerung. Sowohl **Verstopfung** und „schafsköttelartiger“ Stuhl als auch **Durchfall** mit häufigen und dünnflüssigen Stuhlentleerungen können als Hauptsymptom auftreten oder sich abwechseln. Manchmal kann es auch zu **Schleimbeimengungen** im Stuhl kommen. Häufig besteht immer wieder heftiger Stuhldrang mit dem Gefühl der unvollständigen Darmentleerung.

Folgende Symptome gehören NICHT zu einem Reizdarmsyndrom und sollten zu einem unmittelbaren Arztbesuch führen:

- Fieber
- nächtliche Durchfälle
- blutiger Stuhlgang
- ungewollter Gewichtsverlust von >10% in 6 Monaten

Prinzipiell ist ein Reizdarmsyndrom eine **gutartige Erkrankung ohne Folgeschäden**, obgleich sie natürlich sehr störend ist und das tägliche Leben stark einschränken kann. **Stress und Ärger** können durch die nervale und hormonelle Reizleitung die Beschwerden verstärken.

- **Was kann man gegen ein Reizdarmsyndrom tun?**
- **Seien Sie sich der Harmlosigkeit der Erkrankung bewusst:**
 - Auch wenn das Reizdarmsyndrom störend sein kann – es ist eine Normvariante und damit gutartig in ihrem Verlauf. Ihnen entstehen keine Folgeschäden.
- **Entspannen Sie sich – und damit Ihren Bauch:**
 - Jeder Mensch hat für Stress einen körperlichen „Blitzableiter“. Manche haben Migräne oder Rückenschmerzen, bei Ihnen schlagen sich Stress und Ärger auf den Bauch.
 - Vielen helfen **Entspannungsverfahren** wie autogenes Training, Meditation, Yoga oder progressive Muskelentspannung.
 - Auch **Psychotherapie**, z.B. Verhaltenstherapie, kann gut helfen, Stress abzubauen und einen Umgang mit der Erkrankung zu finden, so dass diese den Alltag nicht mehr so stark beeinträchtigt.
- **Symptomatische Behandlung:**
 - Wenn Sie Schmerzen haben, sind Schmerzmittel und krampflösende Medikamente bei Bedarf ganz klar erlaubt. **Starke Bauchschmerzen sind aber ein Grund, die Praxis aufzusuchen!**
 - Paracetamol® wirkt gegen Schmerzen und ist magenfreundlich
 - Buscopan® wirkt krampflösend. Es kann zu starker Mundtrockenheit kommen.
 - Um weitere Beschwerden zu lindern, können Sie auf verschiedene **frei verkäufliche, teils pflanzliche Medikamente** zurück greifen:



- **Iberogast®** lindert durch verschiedene Kräutereextrakte Übelkeit, Völlegefühl und Magen-Darm-Krämpfe. Darf nicht bei Leberproblemen angewendet werden.
- **Aplona®** ist Apfelpektinpulver. Apfelpektin bindet Wasser im Darm zu Gelee. Bei Durchfall bindet dies den Stuhlgang ab und macht ihn weniger flüssig.
- **Dimenhydrinat** (z.B. Vomex®) hemmt die Übelkeit. Man wird durch dieses Medikament außerdem sehr müde und schläfrig.
- **Flohsamenschalen** (z.B. Mucofalk®) wirken bei Verstopfung abführend, bei Durchfall stuhlbindend. Bitte immer mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen!

- **Ernährung/diätetische Maßnahmen:**

- Gegen Übelkeit und Magenschmerzen sind folgende Tees besonders wirksam:
 - Ingwer (Übelkeit)
 - Salbei (Magenreizung)
 - Pfefferminze (Übelkeit)
 - Fenchel/Anis/Kümmel (Blähungen, Darmreizung)
 - Kamille (Magenreizung)
 - Schwarztee (Darmreizung)



Bildquelle: <https://bessergesundleben.de/wp-content/uploads/2014/11/darm1-500x342.jpg>

- In schweren, akuten Phasen der Erkrankung können Sie versuchen, zeitweise **Schonkost** zu sich zu nehmen. Diese besteht aus ungewürzten, fettarmen Speisen. Kauen Sie jeden Bissen gut. Gegen den Durchfall helfen stopfende Speisen wie
 - Pellkartoffeln
 - Reis ohne Beilage
 - Nudeln ohne Beilage
 - Zwieback
 - Salzstangen
 - Brühe
 - Haferbrei oder Haferschleim (mit Wasser oder Brühe angerührt)
- Zu vermeiden sind folgende Speisen und Getränke:
 - Alkohol
 - Milch und Milchprodukte
 - scharfe Speisen
 - stark gewürzte Speisen
 - Fleisch, Fisch, Wurst und Käse
 - fettiges



- Geriebener Apfel mit Banane kann bei Durchfall hilfreich sein:
 - 1 Apfel
 - 1 Banane

Den Apfel und die Banane schälen. Den Apfel auf einer feinen Reibe reiben. Den geriebenen Apfel stehen lassen, bis er braun wird. Die Banane zerquetschen und unter den geriebenen braunen Apfel rühren.

Durch das Reiben und braun werden lassen des Apfels entsteht Pektin. Dieses bindet das Wasser im Darm ab, der Stuhl ist dann nicht mehr so flüssig. Mehrmals täglich einnehmen.



Bildquelle: <https://www.praxisvita.de/assets/styles/660x397/public/banane-zerdrückt.jpg?itok=csnRH4Mq>

- Manchen Personen, die an Reizdarm leiden, helfen **Prä- und Probiotika**.
 - Diese bestehen aus verschiedenen Hefen und/oder „guten“ Bakterien, die die Darmflora modifizieren sollen. Allerdings gibt es hierfür keine generelle Empfehlung. Manchen helfen diese Nahrungsergänzungsmittel – manchen nicht.
 - Auch über die Art des Präparats kann keine Aussage oder Empfehlung getroffen werden, manchmal muss man mehrere ausprobieren, um zu sehen ob überhaupt – und wenn ja – welches Präparat hilfreich ist.
 - Falls ein positiver Effekt eintritt, hält dieser meist nur für die Dauer der Einnahme an.
 - Die Präparate sind leider nicht verordnungsfähig und müssen demzufolge selbst bezahlt werden.
- **Low-FODMAP-Diät:**
 - FODMAP ist eine Abkürzung (Akronym) für Fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole, also bestimmte Kohlenhydrate. Man hat herausgefunden, dass Menschen mit Reizdarmsyndrom besonders empfindlich auf FODMAPs reagieren. Eine Diät, die wenige FODMAPS enthält, kann die Beschwerden deutlich lindern. Außerdem kann eine individuelle Ausschlussdiät erfolgen: Hier isst man 2-6 Wochen lang (je nach Ausmaß der Beschwerden) nur reizarme Kost (z.B. gekochten Reis oder gekochte Kartoffeln ohne Gewürze), bis die Beschwerden ganz oder weitestgehend abgeklungen sind. Dann nimmt man schrittweise alle 3-5 Tage ein neues Nahrungsmittel aus einer FODMAP-Gruppe hinzu und beobachtet die Beschwerden. So kann man nach und nach herausfinden, was man gut oder weniger gut verträgt und seine



Ernährung demzufolge umstellen. Nach der Durchführung einer solchen radikalen Ausschlussdiät kann es sogar sein, dass man mehrere Wochen lang bei „normaler“ Ernährung beschwerdefrei bleibt.

LOW-FODMAP-DIÄT

FERMENTABLE OLIGOSACCHARIDES DISACCHARIDES MONOSACCHARIDES AND POLYOLS
[FERMENTIERBARE MEHRFACHZUCKER, ZWEIFACHZUCKER, EINFACHZUCKER UND POLYOLE]



Bildquelle: https://www.pflanzliche-darmarznei.de/fileadmin/_processed_/1/b/csm_fodmap_uebersicht_87c356be88.jpg

• Fazit:

Das Reizdarmsyndrom ist eine gutartige Erkrankung mit verschiedenen Ausprägungsformen. Es können zeitweise stärkste Beschwerden auftreten. Sie bleibt ohne Folgeschäden und geht mit einer Übererregbarkeit des Darmnervensystems und einer veränderten Bakterienbesiedelung im Darm einher. Die Beschwerden des Reizdarmsyndroms werden oft durch Stress oder Ärger verstärkt. Gegen die Beschwerden helfen sowohl Entspannungsübungen als auch Hausmittel. Besonders hervorzuheben ist die Low-FODMAP-Diät, die die Beschwerden deutlich lindern kann.

Ihre Meinung ist uns wichtig! Haben Sie Vorschläge, Wünsche oder Anregungen zu diesem Informationsblatt? Hat Ihnen dieser Handzettel gefallen? Um uns ständig verbessern zu können, freuen wir uns über eine Rückmeldung, gerne persönlich oder unter praxis@hausarzt-handschuhsheim.de