

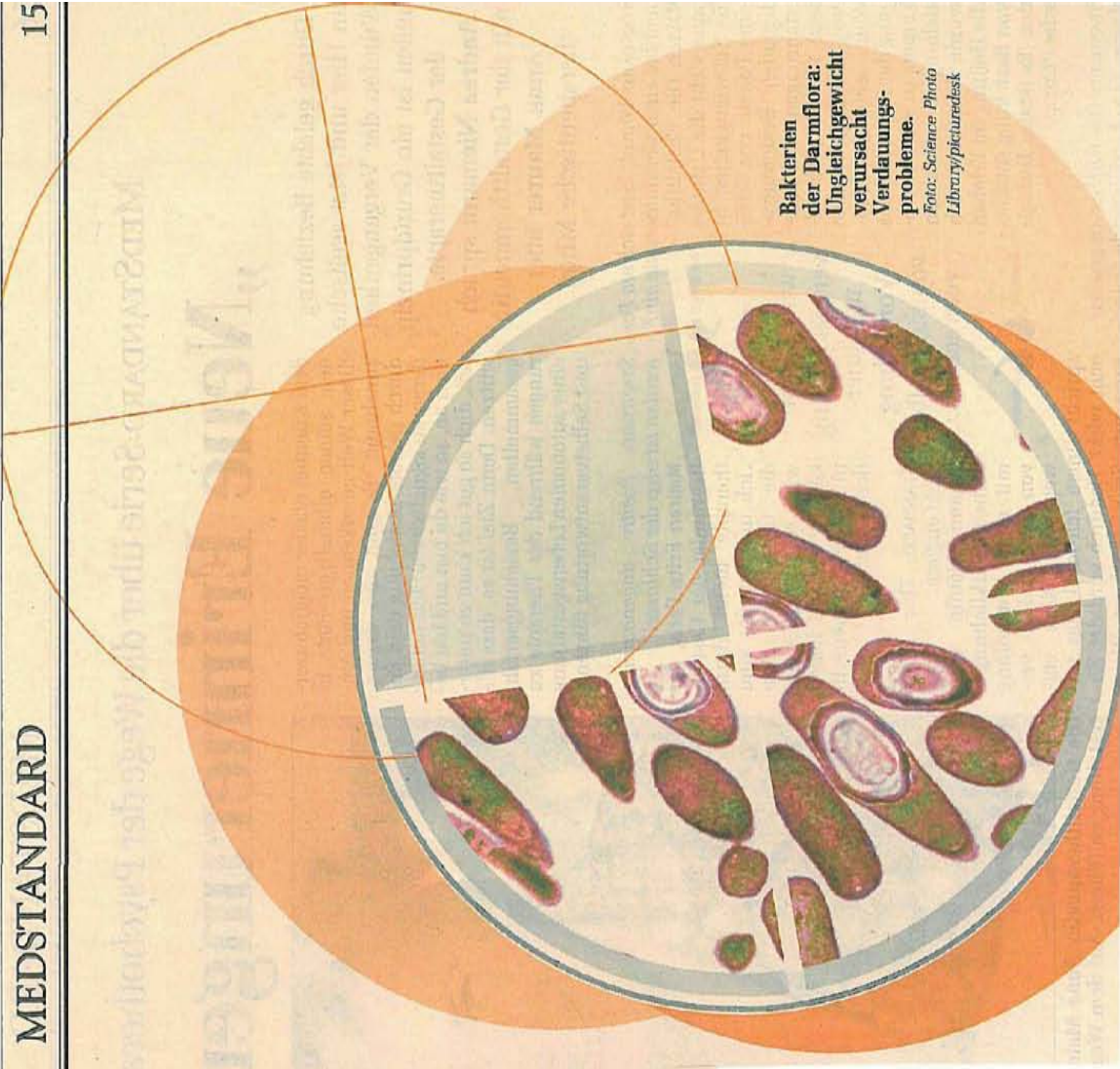
113
MONTAG, 25. AUGUST 2008

MEDSTANDARD

15

Viel zu empfindlich

Bauchkrämpfe, Blähungen, Verstopfung und Durchfall. Das Reizdarmsyndrom ist eine quälende Erkrankung, die sorgfältiger Abklärung bedarf. Verzicht auf belastende Nahrungsmittel, heilende Pflanzen und spezielle Bauch-Hypnotherapien können helfen.



**Bakterien
der Darmflora:
Ungleichgewicht
verursacht
Verdaunungs-
probleme.**

Foto: Science Photo
Library/picturedisk

Jutta Berger

„Sie haben nichts“, diese Diagnose kann beruhigen oder genau das Gegenteil bewirken. „Wenn Menschen immer wieder Bauchschmerzen haben, Krämpfe, Durchfall und vom Arzt hören, dass sie ‚nichts‘ haben, wirkt das alles andere als beruhigend“, sagt Gabriele Moser, Leiterin der Gastroenterologischen Psychosomatik-Ambulanz am AKH Wien.

Obwohl funktionelle gastrointestinale Störungen (FGIS) wie das Reizdarmsyndrom (IBS) zu den häufigsten Erkrankungen zählen, wird oft keine Diagnose gestellt. Zum Nachteil der Betroffenen, wie die Internistin und Psychotherapeutin meint, denn: „Eine Diagnose ist für die oft seit Jahren leidenden Menschen das Allerwichtigste. Ihre Krankheit bekommt einen Namen, sie wissen, was sie haben, die Ungewissheit hat ein Ende.“

Reizdarmsyndrom ist alles andere als eine „eingebildete“ Krankheit. „Wenn ich als Arzt nichts sehe, heißt das noch lange nicht, dass der Patient nichts hat“, sagt der Voralberger Internist und Sogrografie-Spezialist Gebhard Manthis. Für Patienten, bei denen sogrografische und endoskopische Untersuchungen ohne Befund blieben, müsse sich der Arzt viel Zeit für die Anamnese nehmen, neben den biologischen auch die psychischen und sozialen Aspekte in Betracht ziehen, sagt Mathis.

Laktose und Fruktose belasten

Gabriele Moser beschreibt die typischen Symptommuster: „An mindestens drei Tagen im Monat starke Bauchschmerzen, Krämpfe, massive Blähungen und unregelmäßiger Stuhlgang. Verstopfung oder Durchfall oder beides, Erleichterung durch Stuhlgang.“

Bis zu 65 Prozent der Reizdarmsyndrompatienten sehen einen Zusammenhang zwischen Nahrung und Beschwerden, verweist Mathis auf eine neue Studie der Medizinischen Universität Frankfurt. Am häufigsten klagten die Befragten über Beschwerden nach dem Konsum von Milch, dann folgen Weizen, Eier, Gemüse, Soja, Zitrusfrüchte, Fisch, Kaffee, Schokolade und Nüsse. 62 Prozent dieser Patienten verzichteten auf ein oder mehrere Lebensmittel, zwölf Prozent schränken sich so stark ein, dass Mangelernährung droht. Der Zusammenhang ist nicht nur „gefühl“: Laut einer Untersuchung an 239 Menschen mit FGIS liegt die Häufigkeit von Nahrungsmittelunverträglichkeit bei 50 bis 70 Pro-

zent, bei der Normalbevölkerung bei 20 bis 25 Prozent. 78 Prozent haben eine Laktoseintoleranz, 44 Prozent vertragen Fruktose nicht, und 73 Prozent können Fruktose in Kombination mit Sorbitol (Lebensmittelzusatzstoff, zu finden in Kaugummi oder Zahnpasta) nicht richtig aufnehmen.

Die Nahrungsmittelunverträglichkeit ist aber nur eine der möglichen Ursachen, die den Darm releasen. Eine starke Infektionskrankheit, beispielsweise eine Salmonelleninfektion, kann ein Reizdarmsyndrom auslösen, aber auch starker psychosozialer Stress. Gabriele Moser: „Nach langen Stressphasen oder Traumatisierung psychischer, physischer oder sexueller Natur kann es zu diesem Beschwerdebild kommen.“ Häufig käme es auch zu „Überlappungen“, sagt Moser, „da kann eine Patien-

tin ihre Nahrungsmittelunverträglichkeit durch Diät gut im Griff haben, dann kommt großer Stress dazu, und schon sind die Symptome wieder da“.

Heilende Bauchhypnose

Therapiert wird das Reizdarmsyndrom mit Medikamenten, die auf Einzelsymptome wie Durchfall oder Verstopfung wirken, und Antidepressiva. Jüngste Studien weisen die Wirksamkeit von Pfefferminzöl und Kümmelöl nach. Lindernung verschafft auch eine Mischung aus Anis-, Fenchel- und Kümmeltee.

In Langzeitstudien zeigt die Psychotherapie die besten Erfolge. Besonders bewährt sich die Hypnotherapie. In Manchester wurde eine spezielle, auf den Bauch gerichtete (gut directed) Hypnose entwickelt. Gabriele Moser be-

schreibt die Suggestionstechniken: „Man lernt, den Körper zu entspannen, Bilder werden eingebaut, mit denen man den Darm beruhigt. Man stellt sich den Darm vor als ganz ruhig arbeitendes Organ mit wellenförmigen sanften Bewegungen.“ Die Entspannung wird durch Auflegen der Hände des Patienten auf die schmerzende Stelle verstärkt. Durch die Hypnotherapie wird direkt auf die Hirn-Bauch-Achse gewirkt, verändert sich die Schmerzschwelle und schließlich die Magen-Darm-Tätigkeit. In Einzelbehandlungen bewährt sich die Bauchhypnose.

Mit einer weltweit ersten randomisierten, kontrollierten Studie will Moser nachweisen, dass Bauchhypnose auch in Gruppen lernbar ist. Dazu werden Menschen mit abgeklärtem IBS gesucht (Telefon: 01/40400 4750).

Überreaktion im Bauch

Der „Reizdarm“, medizinisch **Reizdarmsyndrom**, lateinisch **Colon irritabile**, international **IBS** (irritable Bowel Syndrome) ist eine gutartige, aber quälende Erkrankung. Das Reizdarmsyndrom gehört zu den **Funktionellen Gastrointestinalen Störungen - FGIS** (Functional Gastrointestinal Disorders).

Die typischen Symptome: Bauchschmerzen, oft krampfartig, Verstopfung, Durchfall oder beides, Blähungen.

Die Häufigkeit in westlichen Industrieländern liegt bei zehn bis 15 Prozent, laut Schätzungen durchleiden 20 Prozent der Österreicher mindestens einmal in ihrem Leben ein Reizdarmsyndrom-Erkrankung. Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer.

Die Ursachen des Reizdarmsyndroms sind noch nicht gänzlich erforscht. Glaube man lange an eine Störung der Darmbeweglichkeit (Motilität), weiß man inzwischen, dass Krankheiten aus dem FGIS-Spektrum ein multifaktorielles Geschehen sind. Als Hauptursache gilt die Überempfindlichkeit der Verdauungsorgane (**viszerale Hypersensitivität**) auf normale Reize wie Nahrung oder Stress. Beim IBS können Nahrungsmittelunverträglichkeit, schwere infektiöse Magen-Darm-Erkrankungen oder psychische Belastungen, wie lange Stressphasen oder Traumatisierung diese Überempfindlichkeit auslösen oder verstärken.

Therapie: Medikamentöse Behandlung der Einzelsymptome, Phytotherapie, Psychotherapie, vor allem Hypnotherapie. (jub)

„Auf Fertiggerichte verzichten“

Essen kann krank machen. Menschen mit Reizdarmsyndrom müssen besonders auf ihre Ernährung achten. **Jutta Berger** sprach mit dem Ernährungsmediziner **Christian Matthai** über heilsame und schädliche Nahrung.



STANDARD: Ist das Reizdarmsyndrom Folge falscher Ernährung?

Matthai: Ernährung ist ein ganz entscheidender Faktor, vielleicht nicht der ursächliche, aber ein wesentlicher, der Beschwerden auslösen kann. Wenn man sich über Jahre ungesund ernährt, leidet der Darm. Falldarm-Trakt verändern, ihn empfindlich machen für Entzündungen oder andere Erkrankungen.

STANDARD: Was verstehen Sie unter „falscher“ Ernährung?

Matthai: Jede extreme Form der Ernährung erhöht das Risiko ein Reizdarmsyndrom zu verschlimmern oder auszulösen. Unter „extrem“ verstehe ich zu fett, zu salzig, zu scharf.

STANDARD: Welche Nahrungsmittel soll man unbedingt meiden?

Matthai: Grundsätzlich meiden sollte man besonders fettiges Essen und

Eventuelle Diätempfehlungen müssen sich ganz nach den individuellen Symptomen richten.

STANDARD: Einem Reizdarmpatienten des „Durchfalltyps“ ballaststoffreiche Ernährung zu empfehlen macht also keinen Sinn.

Matthai: Genau. Man kann nicht je dem zu Rohkost raten. Mit solchen Empfehlungen muss man sehr vorsichtig sein.

STANDARD: Gibt es einfache Mittel/jestellen, was einem nicht guttut?

Matthai: Ja, das sind Ernährungstipps, ein Ernährungstagebuch. Man schreibt akribisch genau auf, was man isst, welche Beschwerden man bekommt, wie man sich fühlt. Dadurch findet man sehr schnell heraus, welche Nahrungsmittel man weglassen soll.

STANDARD: Soll man sich auf Nahrungsmittelintoleranz oder Nahrungsmittelallergien austesten lassen?

Matthai: Ich rate davon ab, sich in alle Richtungen austesten zu lassen. Die Tests, die angeboten werden, bergen das Risiko, dass eine Riesenzahl von Lebensmitteln herauskommt, die man nicht verträgt. Das schränkt die Lebensqualität dann noch mehr

ein, belastet zusätzlich und macht die Leute ganz „verrückte“.

STANDARD: Es sind ja oft nicht Lebensmittel, sondern Zusatzstoffe, die zu Problemen führen.

Matthai: Deshalb sollten Geschmacksverstärker wie Glutamat oder Süßstoffe möglichst vermieden werden. Am besten, man verzichtet auf Fertiggerichte, denn sie enthalten Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker, welche das Immunsystem belasten.

STANDARD: Was stärkt das Immunsystem?

Matthai: Essen, was einem schmeckt und in vollen Zügen genießt! Aber ausgewogen soll die Ernährung sein, vitamin- und vitalstoffreich. Die Vitamine bleiben aber nur bei schonender Zubereitung erhalten. Wenn man Fette konsumiert, dann sollen es unbedingt die für die Gesundheit so wertvollen Omega-3-Fettsäuren sein. Auch die Reduktion der Essensmengen ist empfehlenswert, denn Fasten lindert.

ZUR PERSON:

Christian Matthai (32) ist Ernährungsmediziner am Institut Women & Health in Wien, Lifestyle-Coach und Autor.