

Reizdarm und Ernährung

Definition Reizdarm:

Bezeichnet eine funktionelle Störung des Verdauungstraktes. Das bedeutet, dass die Funktion eines Organs beeinträchtigt ist, sich aber keine erkennbare Ursache an dem Organ finden lässt, welche die Beschwerden erklären könnten. So finden sich z.B. bei einer Darm- oder Magenspiegelung, Ultraschall- und Laboruntersuchungen keine krankhaften Befunde.

Symptome:

Diese können unterschiedlich sein, auch wechseln die Beschwerden, was die Erstellung einer Diagnose erschweren und verlängern kann. Häufige Beschwerden sind z.B.:

- Stuhlunregelmäßigkeiten (Wechsel von Verstopfung und Durchfall)
- Blähungen
- Völlegefühl
- Unverträglichkeiten von Speisen und Nahrungsmitteln
- Bauchschmerzen (manchmal krampfartig) nach den Mahlzeiten oder in Stresssituationen
- Mit Schleim vermischte Stühle

Wie erkenne ich Zusammenhänge - unser Tipp:

Führen eines Ernährungstagebuches, in dem Sie Ihre Mahlzeiten, ihre Lebensumstände und eventuelle Beschwerden eintragen. Bei Auswertung des Tagebuches können sich dann Hinweise darauf ergeben, ob sie auf bestimmte Nahrungsmittel oder Umstände mit Symptomen reagieren und ob eine Nahrungsmittelunverträglichkeit (z.B. Laktose- oder Fruktoseintoleranz) vorliegt. Die Therapie würde dann ggf. im Weglassen des Nahrungsmittels bestehen, welches die Beschwerden auslöst.

Die unten aufgeführte Lebensmittel können (müssen aber nicht zwangsläufig) bei Personen mit Reizdarm Beschwerden auslösen:

- Koffeinhaltige Getränke
- Alkoholische Getränke und Nikotin
- Milchprodukte (bei Laktoseintoleranz)
- Rohes Obst (bei Fruktosemalabsorption)
- Zitrusfrüchte
- Scharf gebratene Speisen
- Diätlebensmittel, die Sorbit oder ähnliches als Süßungsmittel enthalten (z.B. auch Kaugummis)
- Fettreiche Ernährung und kalorienreiche Mahlzeiten
- Auch: zu hastiges Essen und unzureichendes Kauen

Eine ballaststoffarme Ernährung kann bei Betroffenen mit Obstipation (Verstopfung) die Situation verschlechtern, es sollte auf eine ballaststoffreiche Ernährung umgestellt werden. Hierbei sollten auch bekannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten beachtet werden. Hülsenfrüchte und ungeschrotete Teigwaren können zu verstärkten Blähungen führen und sollten deshalb ausgelassen werden. Auf eine ausreichende tägliche Flüssigkeitszufuhr von 1 ½ bis 2 Liter (z.B. kohlesäurearmes Wasser) sollte geachtet werden.

Die Einnahme eines Quellmittels wie *Plantago ovata* (Flohhsamen) kann die tägliche Verdauung fördern und ist auch bei eher dünnen, häufigen Stuhlgängen hilfreich.