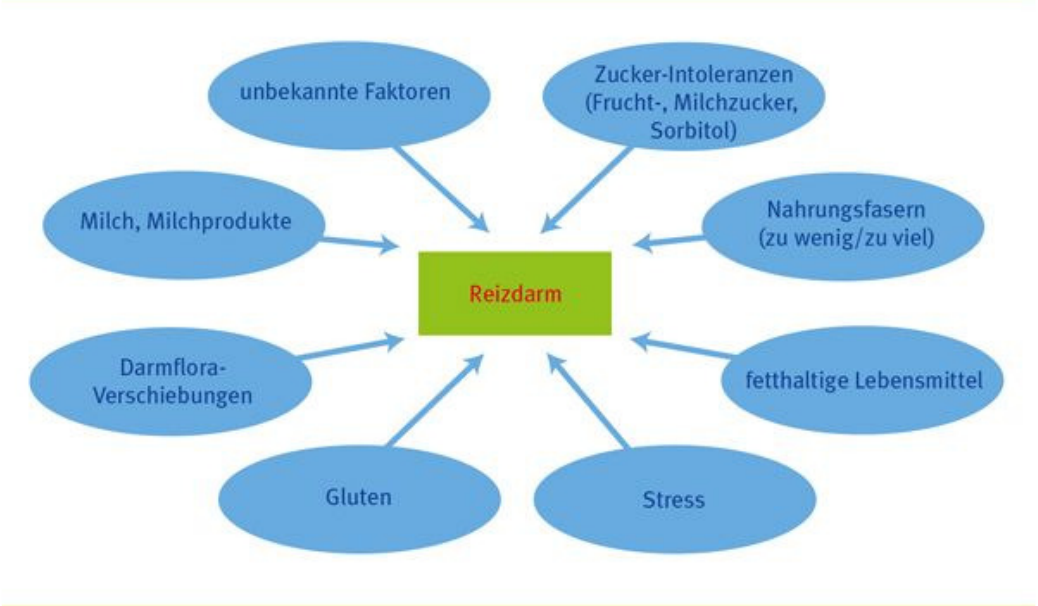
Reizdarm (Colon irritabile)

Der Reizdarm ist eine sehr weit verbreitete Verdauungsstörung. Er ist durch krampfartige Unterbauchbeschwerden und Blähungen gekennzeichnet, die von Durchfall und/oder Verstopfung begleitet sind. Typischerweise findet der Arzt beim Reizdarmsyndrom keine krankhaften Organveränderungen, da es sich um eine Funktionsstörung und nicht etwa um eine Entzündung handelt. Ernährungsprobleme (Unverträglichkeiten, Malabsorption, Maldisgestion) und falsches Essverhalten sind oft ursächlich beteiligt und sollten systematisch abgeklärt werden. Kürzere, aber auch andauernde Stress-Situationen sind als Einflussfaktoren zu beachten. Die Beschwerden entwickeln sich in der Regel in der Lebensmitte und sind bei Frauen häufiger als bei Männern. Viele Faktoren können die Krankheit verursachen oder negativ beeinflussen:



Ursachen und Einflussfaktoren für einen Reizdarm.

Stress: 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.

Nahrungsfasern: 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. Eine Verschiebungen in der Darmflora und übermäßiges Wachstum von Fäulnisbakterien können beim Verzehr von zu wenig Nahrungsfasern und zu viel Fleisch sowie raffiniertem Zucker auftreten (oder als Folge einer Behandlung mit Antibiotika). Eine umfassende Stuhlanalyse ist eine der sinnvollsten Abklärungsmöglichkeiten bei Reizdarm.

Rohkost: Nicht selten entstehen die Verdauungsprobleme beim Verzehr von Rohkost (frische Salate, Gemüse, komplexe Kohlenhydrate) am Abend. Diese werden dann oft nicht mehr richtig verdaut. Es kommt zu Gärungszuständen, Blähungen oder Durchfall.

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten: Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sind eine häufig beobachtete Ursache, insbesondere bei Menschen, die unter Allergien leiden. Die häufigsten Auslöser sind Milch und Milchprodukte, Getreide (Weizen und Mais), Zitrusfrüchte, Kaffee und Lebensmittelzusätze (Farb- und Geschmacksstoffe).

Zuckerintoleranzen: Die Störung kann auf den Verzehr von Milchzucker (Laktose), Fructose (Fruchtzucker) und Sorbitol (einem Zuckeralkohol, 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.

Milchzucker: Laktose (Milchzucker) wird von vielen älteren Menschen schlecht aufgenommen. Nach der Kindheit fällt die Menge des Laktose abbauende Enzyms Laktase natürlicherweise ab. So können bei Menschen, die Laktose schlecht vertragen, nach dem Genuss von Milchprodukten Bauchschmerzen und Blähungen auftreten. Oft werden kleine Mengen Butter, Joghurt und gereifter Käse, die nur wenig Laktose enthalten, besser toleriert.

Zöliakie oder Gluten-Unverträglichkeit: Dies kann zu Entzündungen und zum Abbau der Schleimhaut im Dünndarm führen. Zöliakie kann neben den typischen Wachstumsstörungen im Kindesalter auch eine Reizdarmsymptomatik mit Bauchschmerzen und Verstopfung zur Folge haben.

Fett: Bei manchen Menschen wird die Störung durch fetthaltige Lebensmittel ausgelöst, die Darmbeschwerden und Krämpfe verursachen können.

Laboruntersuchungen

- Stufenkonzept Reizdarm, Darmprofil (Stuhl)
- Kohlenhydrat-Intoleranzen
- Zöliakie/Glutenunverträglichkeit

Nährstoffempfehlungen bei Reizdarm (Colon irritabile)

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Multivitamin-Mineral-Kombinationspräparat	nutritive Dosierungen	zur Kompensation der breiten Mängel, die oft durch die Verdauungsstörungen entstehen
Vitamin-B-Komplex	hoch dosiert, sollte mindestens je 25 mg Vitamin B_2 (Riboflavin), Niacin und Vitamin B_6 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.
Probiotika		gemäß Stuhlanalyse
Melatonin	3 mg, abends	kann Beschwerden reduzieren (inkl. Schlafstörungen)