

- *Protokoll einer Reizdarmpatientin*
- *Fakten zum Reizdarmsyndrom*
- *Wie die passende Ernährung hilft*

„Ich war immer schon ein Bauchwehkind“

Sabine Hansen (72) aus Brandenburg

Juli 2011

Dieser Druck im Bauch, als hätte ich Steine in mir! Bauchschmerzen kenne ich ja, aber so? Bisher kamen und gingen sie. Jetzt dauern sie schon drei Tage an. Vielleicht eine Magen-geschichte? Der Arzt weiß auch nicht, was mir fehlt. Das Einzige, was er mir verordnet, ist Ruhe. Das ist mir erst mal lieber, als Medikamente zu schlucken. Ich lege mich nach dem Essen hin.

August 2011

Vier Wochen schon, und es geht mir immer noch nicht besser. Ich besorge mir ein Mittel, das krampf-lösend und gleichzeitig schmerzstil-lend wirkt. Das nehme ich, wenn es gar nicht anders geht. Damit ist es auszuhalten, aber Medikamente sind doch keine Dauerlösung! Ich lasse jetzt mal den Kaffee weg, Tee geht ja auch.

September 2011

Ohne Kaffee ist es tatsächlich etwas besser. Aber mein Mann und ich waren heute chinesisch essen, und das ist mir überhaupt nicht be-kommen. Das waren ja richtige Krämpfe kurz nach dem Essen und dann ein heftiger Durchfall. Ver-trage ich das Glutamat nicht? Chine-sisch essen ist jedenfalls vorerst gestrichen.



Ende September 2011

Das mit dem Durchfall wird schlim-mer. Wieder zum Arzt. Der vermutet eine Darminfektion und verschreibt mir Medikamente. Aber nein, eine Infektion ist das nicht. Jedenfalls haben die Tabletten nicht gewirkt. Es ist immer das Gleiche: Massi-ves Bauchweh nach dem Essen, ich muss zur Toilette, danach ist der Schmerz nicht weg, aber weniger. Bei der nächsten Mahlzeit geht es wie-der von vorn los. Essen ist überhaupt kein Genuss mehr für mich. Und ich habe doch immer so gern gegessen und auch gern gekocht!

November 2011

Die letzten Wochen waren furcht-bar – ich hatte das Norovirus, und zwar richtig schwer. Zweimal bin ich ohnmächtig in die Klinik eingeliefert worden. Langsam komme ich wieder ▶

ESSEN UND TRINKEN

zu Kräften. Aber die Durchfälle sind geblieben und schlimmer als je zuvor. Fast wie Überfälle kommen sie. Ich habe das Gefühl, die Kontrolle über meinen Darm völlig verloren zu haben, und traue mich kaum noch aus dem Haus.

Januar 2012

War heute mit Waltraud aus der Rheuma-Selbsthilfegruppe unterwegs. Sie ist die Einzige, mit der ich das wage. Wir kennen uns schon ewig. Sie weiß: Wenn ich sage, ich muss zur Toilette, dann heißt das nicht in zehn Minuten, sondern sofort. Ausflüge ins Blaue sind mir derzeit zu riskant. Aber bei mir im Ort kenne ich die Verhältnisse und weiß, wo ei-



Durchfall: Bleibe lieber zu Hause

nigermaßen saubere Toiletten sind. Das Ersatzhöschen habe ich trotzdem immer in meiner Handtasche.

April 2012

Die vergangenen Monate waren ganz passabel, aber jetzt fängt es wieder an. Nach jedem Essen Bauchweh und

Reizdarm – das Krankheitsbild auf einen Blick

Reizdarm, das heißt ...

Chronische Darmbeschwerden wie Bauchweh oder Blähungen (länger als drei Monate), die den Patienten so stark belasten, dass er zum Arzt geht. Oft verändert sich der Stuhlgang, und es treten Durchfälle oder Verstopfung auf. Die Krankheit kann in Schüben verlaufen.

Die Diagnose ...

„Reizdarmsyndrom“ – kurz RDS – kann nur ein Arzt stellen, und zwar erst, wenn alle ande-

ren infrage kommenden Krankheiten ausgeschlossen sind. Die Spiegelung von Magen und Darm (Feststellung von Darmkrebs, Zöliakie, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen), Blut- und Ultraschalluntersuchungen und bei Hinweis auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten auch Atemtests gehören dazu. Frauen sollten sich auch gynäkologisch untersuchen lassen.

Die Entstehung

Hier wirken mehrere Faktoren zusammen. Man weiß, dass das Nervengeflecht im Darm von Reizdarmpatienten übersensibel ist. Als Auslöser kommen auch Infektionen infrage. Zudem

Durchfall, allerdings nicht immer gleich schlimm. Ich schreibe nun einmal genau auf, was ich esse und trinke und wie es mir danach geht.

Juni 2012

Das Essprotokoll bringt einiges zutage. Kohl geht ganz schlecht. Sauerkohl geht mit viel Kümmel, aber ich bin trotzdem vorsichtig damit. Ich würde ja wegen der Vitamine lieber Rohkost essen, aber aus Rücksicht auf meine Verdauung dünste ich mein Gemüse nun eben. Gut vertrage ich Quark. Darauf schwor schon meine Oma, die sehr alt geworden ist. Sie hatte auch immer Magen-Darm-Probleme, genau wie meine Mutter. – Ich schaue ja so gern

Schuhbeck und seine Kochsendung. Er schwört auch auf Kräuter. Wozu habe ich eigentlich einen Garten?

Ende Juni 2012

Jetzt habe ich alle möglichen Kräuter im Garten. In der Nachbarschaft ▶



spielen wahrscheinlich seelische Belastungen eine Rolle. Experten diskutieren darüber hinaus über eine genetische Veranlagung.

Die Therapie ...

ist so individuell wie der Patient. Es gilt, verschiedene Ansätze auszuprobieren. Hilfreich können Stressbewältigung, eine angepasste Ernährung (siehe Interview Seite 53), mehr Bewegung oder ausreichend Schlaf sein. Medikamente richten sich jeweils nach den Symptomen (Blähungen, Durchfall, Verstopfung).

Die Aussichten

Reizdarm ist in der Regel eine chronische Er-

krankung, RDS-Patienten sterben aber nicht früher als andere. Die meisten Betroffenen haben bessere und schlechtere Phasen.

Die Folgen

Langfristig sind am Darm keine ungünstigen Veränderungen festzustellen. Auch an Krebs erkranken RDS-Patienten nicht öfter als andere. Nicht selten treten Depressionen auf.

Neue Therapien

Bei manchen RDS-Patienten hat sich die Zusammensetzung der Darmbakterien verändert. Einige Kranke profitieren von bestimmten Probiotika, also Gaben von lebenden Bakterien.

bin ich schon als Kräuterhexe verschrien. Ich lasse mich nicht unterkriegen von meinen Beschwerden und experimentiere weiter.

März 2013

Es ist gerade wieder besonders schlimm. Gott sei Dank kann ich mit meinem Hausarzt reden. Ich hatte mir alles aufgeschrieben, um nichts zu vergessen. Er schlägt mir nun eine Darmspiegelung außer der Reihe vor, denn bei der Darmkrebsvorsorge war ich natürlich. Nächste Woche bin ich in der Klinik.

April 2013

Nichts Auffälliges bei der Darmspiegelung. Sie haben gleich noch Atemtests gemacht. Ich musste Zuckerlösungen trinken, nach bestimmten Zeiten in ein Röhrchen pusten und sagen, wie es mir geht. Milchzucker und Fruchtzucker vertrage ich demnach. Die Ärztin stellt die Diagnose „Reizdarm“. Kann auch mit der Psyche zu tun haben. Behandeln soll mich nun der Hausarzt. Aber gerade komme ich ganz gut so klar.

August 2013

Nun muss ich doch wieder zum Arzt. Ich schlucke jetzt ein Mittel, das die Darmflora normalisieren soll, es hilft aber nicht richtig. Irgendwie lebe ich mit meiner Diagnose. Aber ich denke

Viel bekömmlicher:
Kräuter



auch, irgendwann muss etwas passieren. Ich glaube, bei mir spielt die Psyche sehr wohl eine Rolle. Schon als Kind hatte ich oft Bauchweh. Stress zu Hause oder ein Test in der Schule genügen.

August 2014

Die Ärztin aus der Klinik hat angerufen: ob ich an einer Studie zur Wirksamkeit von Probiotika bei Reizdarm teilnehmen will. Klar bin ich dabei. Ich lasse nichts unversucht.

Mai 2015

Noch weiß ich nicht, ob ich den Wirkstoff oder ein Placebo bekommen habe, aber es geht mir besser! Ich bin ein ganz anderer Mensch. Meine Schmerzen sind jetzt um zwei Stufen auf der Schmerzskala besser, und es gibt Tage, da spüre ich überhaupt nichts von meinem Reizdarm.

Protokoll: Heidi Loidl ■



„Das Essen ist wichtiger, als wir dachten“

Verstopfung, Bauchschmerzen oder Durchfall, und das meist kurz nach dem Essen, ist es da nicht naheliegend, die Ursache für den Reizdarm auf dem Speiseplan zu suchen?

Wir haben mehr als 2000 Patienten mit Reizdarmsymptomen untersucht und bei jedem Dritten eine Unverträglichkeit für Milchzucker und bei fast zwei Dritteln eine für Fruchtzucker festgestellt, bei jedem Vierten sogar beides.

Hat man damit die Auslöser des Reizdarms gefunden?

Das nicht, aber diese Zucker triggern, das heißt verschlimmern die Symptome.

Wie ist das zu verstehen?

Die Zucker gelangen unverdaut in den Dickdarm. Dort ziehen sie Wasser an, was den Stuhl flüssiger macht. Darmbakterien vergären sie und bilden Darmgase, die als Winde abgehen. Das tun sie bei allen Menschen. Aber nur Menschen mit einem überempfindlichen Darm, also Reizdarm, empfinden diese als unangenehm und belastend.

Gibt es weitere „Problemstoffe“ in unserer Kost?

Dazu hat man in den vergangenen Jahren viel geforscht. Auf die gleiche Weise wirken sogenannte Polyole wie Sorbit oder Xylit, die Lebensmitteln als Ersatz für Zucker zugesetzt werden. Außerdem Mehrfachzucker, die aber nicht süß

schmecken. Sie kommen zum Beispiel in Zwiebeln, Weizen und Brot, aber auch in Linsen vor.

Woran können Reizdarmpatienten sich denn dann orientieren, wenn nicht am Süßgeschmack?

Die als problematisch erkannten Stoffe fassen Fachleute unter der Abkürzung „FODMAPs“ zusammen. Zu deren Gehalt in Lebensmitteln gibt es Tabellen.

Und diese Stoffe sollten Reizdarmpatienten auf Dauer meiden?

Nein. Welche Kost auf Dauer die richtige ist, gilt es individuell herauszufinden – am besten begleitet von einer Ernährungsberaterin. FODMAPs werden für sechs bis acht Wochen ganz vom Speiseplan gestrichen, dann schrittweise wieder eingeführt – bis zur individuell verträglichen Menge. Weil diese Grenze bei jedem woanders liegt, gibt es auch nicht DIE Reizdarmdiät.

Profitieren alle Reizdarm-Patienten von einer Ernährungsumstellung?

Das wird gerade intensiv untersucht. In einer großen australischen Studie waren es drei Viertel der Patienten.

PRIV.-DOZ. DR. MIRIAM STENDEL aus Berlin ist Vorsitzende des Patientenforums MAGDA



Fotos: living4media/ETS/A; privat