

## ***Wann spricht man von einem Reizdarm und was sind die Ursachen?***

**Von einem Reizdarm oder einem Reizdarmsyndrom spricht man bei Vorliegen von Bauchschmerzen, die diffus, krampfartig oder dumpf sein können. Zusätzlich können Völlegefühl und Blähungen auftreten. Stuhlgangsveränderungen sind möglich, aber nicht obligat. Diese können sich in Form von Durchfällen, wie aber auch als Verstopfung, als auch im Wechsel beider Symptome äußern.**

**Die Ursachen sind letztendlich nicht ganz geklärt, wir wissen, dass aber strukturelle und funktionelle Veränderungen im Magen-Darm-Trakt, insbesondere im Bereich des sogenannten Darmnervensystems vorliegen. Hier können bestimmte Entzündungszellen vermehrt sein, außerdem kann es zu Veränderungen im Bereich der Darmflora kommen. Eine genetische Prädisposition ist möglich.**

**Aufgrund dieser Veränderungen kommt es zu Störungen der Darmbeweglichkeit und der Darmwahrnehmung; die Symptome können durch Stress oder emotionale Konflikte verschlimmert werden.**

**Die Definition des Krankheitsbildes Reizdarmsyndrom (RDS) definiert sich laut der S3-Leitlinie wie folgt:**

- 1. Es bestehen chronische, d.h. länger als 3 Monate anhaltende Beschwerden (z.B. Bauchschmerzen, Blähungen), die von Patient und Arzt auf den Darm bezogen werden und in der Regel mit Stuhlgangsveränderungen einhergehen.**
- 2. Die Beschwerden sollen begründen, dass der Patient deswegen Hilfe sucht und/oder sich sorgt und so stark sein, dass die Lebensqualität hierdurch relevant beeinträchtigt wird.**
- 3. Voraussetzung ist, dass keine für andere Krankheitsbilder charakteristischen Veränderungen vorliegen, welche wahrscheinlich für diese Symptome verantwortlich sind.\***

# Welche Symptome sind typisch für den Reizdarm?

Die typischen Symptome sind – wie bereits erwähnt – Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl; Stuhlgangunregelmäßigkeiten können hinzu kommen - sowohl Durchfälle als auch Verstopfung.

Die o.g. Symptome sind nicht spezifisch für das Reizdarmsyndrom und können auch bei anderen Erkrankungen auftreten, so z. B. u. a. auch bei Nahrungsmittelintoleranzen. Dies sollte im Einzelfall vorher ausgeschlossen werden, da es sich beim Reizdarmsyndrom definitionsgemäß um eine Ausschlussdiagnose handelt. Die Beschwerdesymptomatik kann variieren und sich auch im Verlaufe des Lebens ändern. Die Beschwerden sind unter nervlicher Anspannung und Stress meist schlimmer, in Erholungs- und Entspannungsphasen wie z.B. im Urlaub meist besser. insgesamt kann das Reizdarmsyndrom, bei dem es sich um eine chronische Erkrankung handelt, zu einer u. U. erheblichen Einschränkung der Lebensqualität führen.

# Welche Formen des Reizdarmsyndroms kennen wir ?

Man unterscheidet beim Reizdarmsyndrom (RDS) vier Typen:

1. Diarrhö-Typ: Täglich mehr als drei Darmentleerungen
2. Obstipations-Typ: wöchentlich weniger als drei Darmentleerungen
3. Schmerz-Typ: Krampfartige Schmerzen, ausgelöst durch eine gestörte Motilität, d.h. durch eine übermäßige Bewegung des Darms (Peristaltik)

#### 4. Meteorismus-Typ: Blähbauch

## Wie erfolgt die Diagnose beim Reizdarm-Syndrom?

Die Diagnose beim Reizdarmsyndrom erfolgt prinzipiell durch Ausschluss anderer, vor allem organischer Erkrankungen, so dass zur sicheren Diagnosestellung beim Reizdarmsyndrom immer eine vorherige Darmspiegelung obligat ist.

Ausgeschlossen werden müssen chronisch-entzündliche und bösartige Darmerkrankungen (CED). Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten können parallel bestehen, sollten aber in jedem Fall diagnostisch abgeklärt werden.

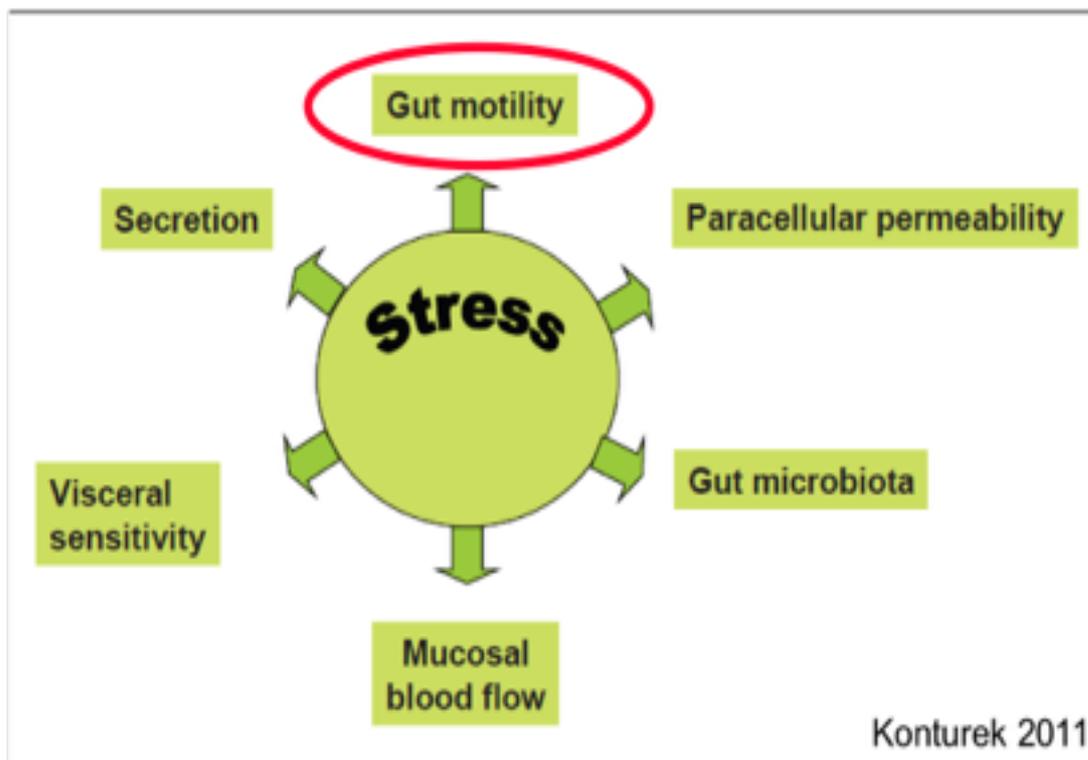
## Gibt es Faktoren, die die Entstehung des Reizdarm Syndroms (RS) begünstigen?

Zu den begünstigenden Faktoren (s. Abb) zählen, wie bereits erwähnt, psychische Faktoren, wie Stress, Hektik, Sorgen und Konflikte. Auch ein Infekt des Darms kann das Reizdarmsyndrom begünstigen. Werden Abführmittel zu häufig und unsachgemäß eingesetzt, kann auch dies ein Reizdarmsyndrom fördern. Und nicht zuletzt spielen auch Faktoren wie ungesunde, ballaststoffarme Ernährung und Bewegungsmangel eine Rolle. Die bei den Patienten vorliegenden Störungen können in Form von Störungen der intestinalen Barriere, der Motilität oder der Sekretion und/oder der viszeralen Sensibilität Sekretion auftreten.

Bei einer Störung der intestinalen Barriere ist die Barrierefunktion des Darms gestört. Die Durchlässigkeit des Darms erhöht sich, so dass z.B. nicht vollständig resorbierte Nahrungsbestandteile die

Darmwand durchdringen können, und so Beschwerden verursachen. Ist die Motilität gestört, kommt es zu vermehrten Darmbewegungen, d.h. der Darm zieht sich häufiger und stärker zusammen, als dies für den bloßen natürlichen Weitertransport des Darminhaltes nötig wäre. Bei Störungen der Sekretion wird im Darm zu viel oder zu wenig an Sekreten gebildet. Ist die viszerale Sensibilität gestört können natürliche Darmbewegungen als schmerzhaft wahrgenommen werden, obwohl hierfür eigentlich keine Ursache vorliegt. Es handelt sich dann um ein erhöhtes Schmerzempfinden.

## **Auswirkungen von Stress auf den Gastrointestinaltrakt**



Können sich aus einem Reizdarmsyndrom  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder –

## **allergien entwickeln?**

Beides kann der Fall sein. Um gezielt die Lebensumstände und die Ernährung auf die jeweiligen Bedürfnisse des gereizten Darm zu verändern, sollten definitiv die o.g. Unverträglichkeiten und entzündliche Erkrankungen ausgeschlossen, bzw. hinreichend durch ernährungstherapeutische Maßnahmen gemildert bzw. kuriert sein.

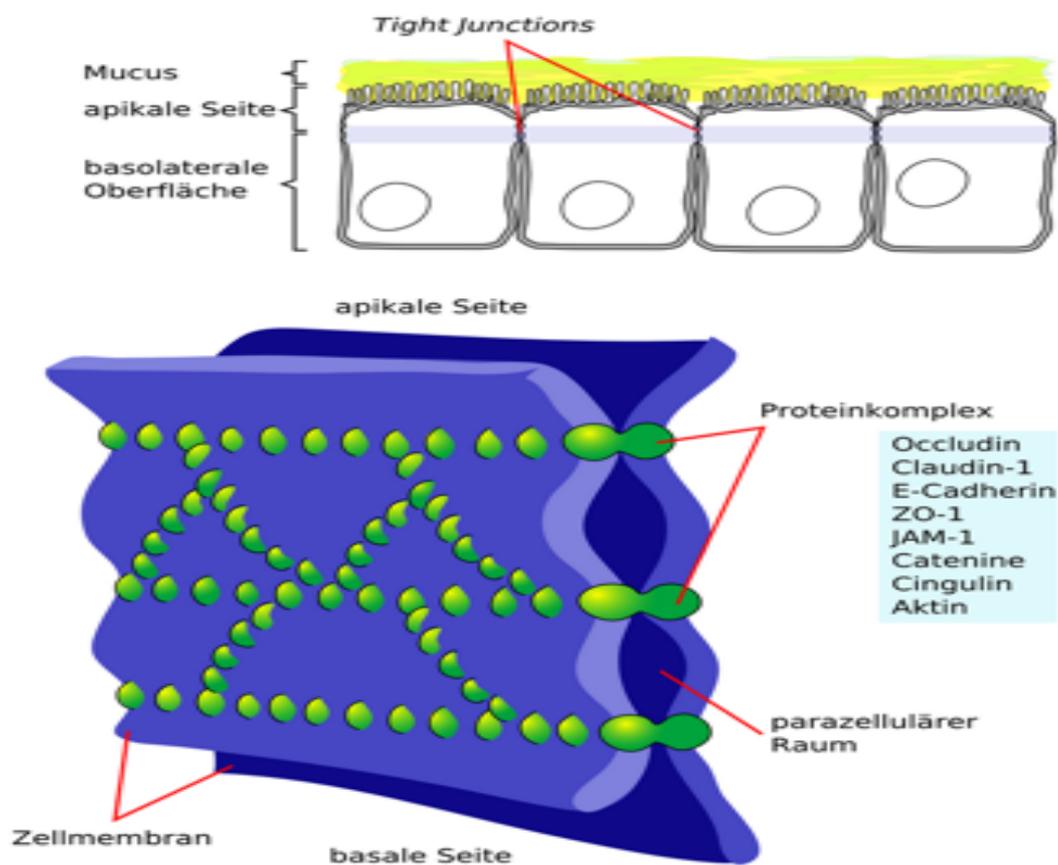
Ob ein Reizdarm die Folge einer unerkannten Kohlenhydratverwertungsstörung, also einer Laktose-, Fruktose- oder Sorbitmalabsorption ist oder umgekehrt ist im nachhinein nicht eindeutig festzustellen. In der Praxis beobachtbar sind jedoch immer wieder Patienten mit einer langjährigen Reizdarmproblematik, die nach einem Hinweis und entsprechender Untersuchung auf Kohlenhydratverwertungsstörung ein positives Ergebnis zeigen und die nach Durchführung einer entsprechenden therapeutischen Diät nahezu beschwerdefrei sind. Es gibt aber genauso Patienten, bei denen o.g. Ursachen ausgeschlossen werden konnten, die individuelle Ernährungsempfehlungen bestmöglich umsetzen, dadurch auch deutliche Besserung verspüren, aber noch eine Rest an Beschwerden bleibt. Hier muss nach weiteren Faktoren wie zB mikrobiellen Störungen der Schleimhaut etc. geforscht werden. Medizinischer Sachverstand ist in diesem Falle gefragt, um ursächlich weitere Faktoren zu finden.

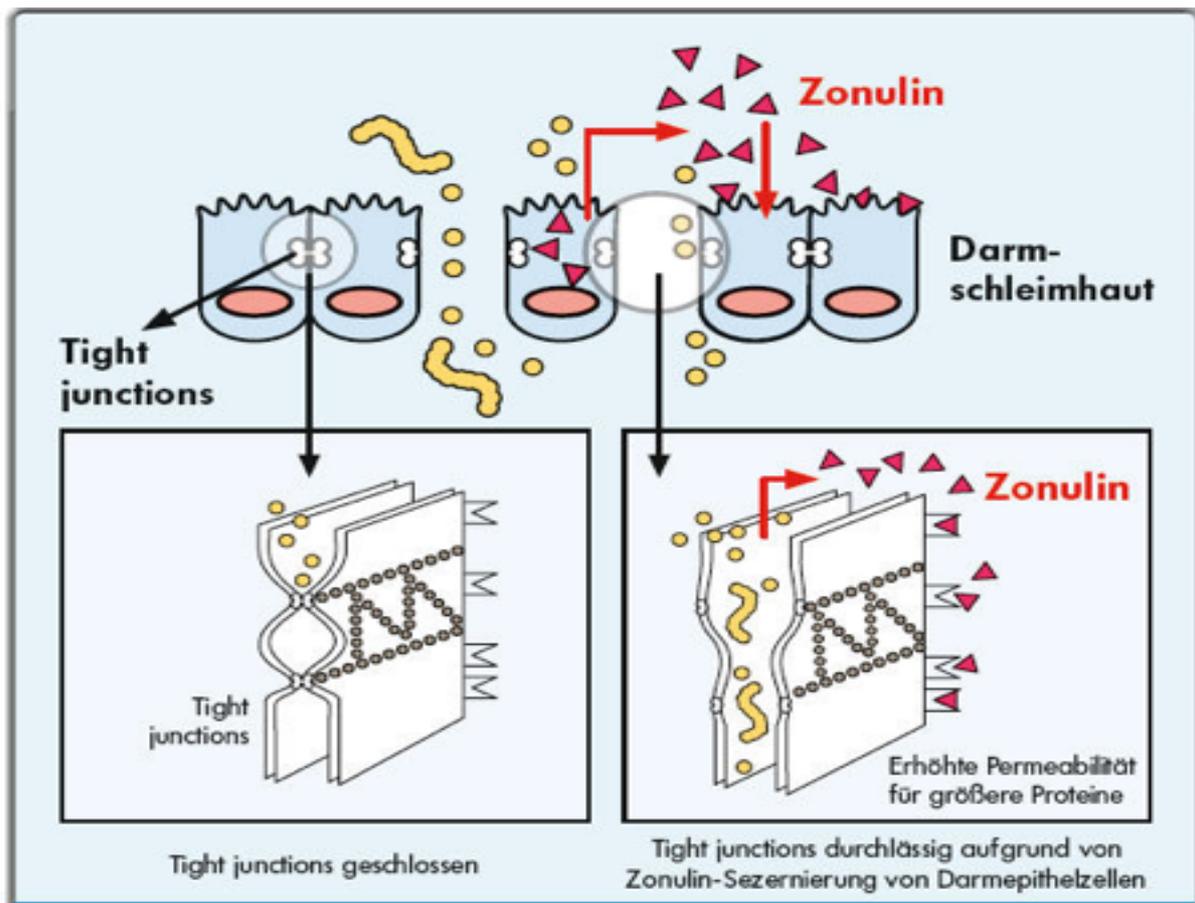
## **Was versteht man unter Leaky-Gut-Syndrom, d.h. vom "durchlässigen Darm?"**

Das Leaky Gut Syndrom kann Folge wie Ursache des Reizdarmsyndroms (RDS) sein.

Verschiedenste Erkrankungen können zu einer Störung der intestinalen Permeabilität führen, woraus sich das sog. Leaky-

Gut-Syndrom entwickelt. Beim Leaky-Gut-Syndrom geht man davon aus, dass durch eine Störung der intestinalen Permeabilität, Entzündungen, inadäquate Nährstoffresorption und ähnliches gröbere Nahrungsbestandteile die Darmwand passieren. Die Darmbarriere besteht aus Mikrobiom, Schleim, Epithelien und Tight junction sowie enteritischem Immun- und Nervensystem. Neben Dysbakterien sind es insbesondere Störungen der Tight junction Funktion (s.Abb), die zum leaky gut führen können. Als Biomarker eignet sich besonders das Zonulin im Serum oder Stuhl bestimmt.





## Welche Rolle spielt das Mikrobiom und was weiß man über dessen Funktion?

Mit „intestinaler Mikrobiota“ bezeichnet man die **Darmflora**, d.h. die Summe aller Bakterien und Mikroorganismen, die im **Darm** angesiedelt sind. Studien haben gezeigt, dass die Zusammensetzung der Mikrobiota des Darmes bei einer Reihe von Erkrankungen eine Rolle spielt. Dies gilt nicht nur für Allergien wie allergisches Asthma, allergische Rhinitis und Neurodermitis. Auch bei Adipositas hat sich jüngst gezeigt, dass die intestinale Mikrobiota eine nicht unerhebliche Rolle spielt. Die Mikrobiota des Darms hat zum einen eine wichtige Funktion bei der Entwicklung des Immunsystems. Zum anderen hat die intestinale Mikrobiota eine wichtige Funktion bei der Abwehr von pathogenen Keimen. Eine dritte Funktion der Mikrobiota im Darm ist die Unterstützung bei der Verdauung.

# Welche Faktoren bestimmen die Zusammensetzung der Mikrobiota des Darms?

Aktuell sind die Faktoren, die die Zusammensetzung der Mikrobiota des Darmes bestimmen, noch nicht im Einzelnen bekannt. Wahrscheinlich sind aber Ernährung und Lebensstil die wichtigsten Faktoren. Das bedeutet, wenn sich Ernährung und Lebensstil ändern, hat diese Einfluß auf die Diversität der Mikrobiota des Darmes.

Die Erstbesiedelung mit Darmkeimen erfolgt, wenn das Kind auf „normalem Wege“ zur Welt kommt, über die Mutter. Entscheidend sind jedoch auch die Einflüsse, die danach kommen. Deshalb kann die erste Prägung auch verloren gehen, wenn Umwelt- und Ernährungseinflüsse dergestalt sind, dass sie die Mikrobiota verändern.

Welche Kriterien sind für eine „gesunde“ Mikrobiota des Darmes ausschlaggebend?

Wir wissen zurzeit nur annäherungsweise, welche Kriterien für eine gesunde Darmmikrobiota ausschlaggebend sind. Wir konnten jedoch feststellen, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen und ein gesunder Lebensstil zu einer intakten Mikrobiota des Darms beitragen. Das bedeutet, dass es auch möglich ist, negative Einflüsse auf die Mikrobiota des Darmes wieder „umzukehren“.

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt

# es beim Reizdarm?

Die Behandlungsmöglichkeiten gliedern sich in die sogenannte Basistherapie und die spezielle Therapie. Die Basistherapie beginnt mit einer ausführlichen Information und einer positiven Diagnosestellung durch ein ausführliches Gespräch mit den Patienten; hier wird er über eine normale Lebenserwartung informiert und ihm mitgeteilt, dass kein erhöhtes Darmkrebs-Risiko durch diese Erkrankung besteht. Allgemeine Maßnahmen wie körperliche Aktivität, Vermeidung von Stress, ausreichend Schlaf sowie gesunde Ernährung sind die Grundpfeiler der Basistherapie.

Die spezielle Therapie ist medikamentös und richtet sich im wesentlichen nach den vorliegenden Symptomen, die unterschiedlich sein können, so kann bei manchen Patienten die Schmerzsymptomatik im Vordergrund stehen, bei anderen wiederum die Blähungen und das Völlegefühl oder Stuhlgangsunregelmäßigkeiten wie Verstopfung oder Durchfall. Hier kann eine ganze Reihe von Medikamenten Einsatz finden, so z. B. Phyto-Therapeutika, Probiotika, bei im Vordergrund bestehenden Schmerzen auch Spasmolytika oder eine bestimmte Art von Antidepressiva sowie spezielle Gruppen von Abführmitteln bei vorwiegend vorliegender Verstopfung, Ballaststoffe und sog. Prokinetika (peristaltikanregende Medikamente). U. U. kann durch diese Behandlung die Symptomatik im Idealfall ganz verschwinden; zumindest kommt es in aller Regel zu einer Symptombesserung, die dann die Lebensqualität nicht allzu sehr einschränkt.

Die Therapie des Reizdarms erfordert sehr viel Erfahrung. Es gibt bislang **kein Medikament**, das allen Patienten gleichermaßen hilft, die Behandlung ist deshalb sehr individuell. Ein Weg der Therapie ist es, die für den jeweiligen Patienten richtige Ernährung zu ermitteln. Mittlerweile gibt es jedoch auch eine Reihe von **Medikamenten**, die, je nach Beschwerdebild, eingesetzt werden und **helfen** können.

Die medikamentöse Therapie richtet sich beim Reizdarm-

syndrom nach den Hauptsymptomen. Das heißt, es gibt unterschiedliche medikamentöse Therapien bei den verschiedenen Subtypen. Trotzdem gibt es auch übergeordnete Therapieprinzipien, z.B. mit Probiotika, die bei mehreren Symptomen wirken können, so zum Beispiel bei Schmerzen, Blähungen und Durchfällen. Auch Phytopharmaka, z.B. mit Bestandteilen aus bitterer Schleifenblume, Angelikawurzeln, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistelrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schöllkraut, Süßholzwurzeln, etc., haben sich als breit wirksame Substanzen bewährt und können wie die Probiotika besonders bei Schmerz- und Blähungspatienten frühzeitig eingesetzt werden.

## **Was ist bei einem Reizdarm bei der Ernährung zu beachten?**

Es gibt keine spezielle Reizdarm-Diät. Es ist auf eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise zu achten, dies beinhaltet insbesondere eine kohlehydratarme, ballaststoffreiche Kost mit ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Ganz wichtig ist auch regelmäßige körperliche Bewegung. In unserer Praxis werden neben umfangreichen Labor- und Stuhluntersuchungen u.a. Nahrungsmittelintoleranzen und –allergien analysiert.

## **Empfehlungen aus der Praxis ?**

Die Empfehlungen sind sehr individuell anzupassen. Auch je nachdem, ob es sich bei den Symptomen eher um eine Diarrhö oder eine Obstipation handelt.

In jedem Fall ist es individuell besonders wichtig, auf eine ausreichende und bedarfsgerechte Versorgung mit qualitativ hochwertigen, ausgewählten pflanzlichen Fetten und hochwertigen Eiweißen zu achten. Einerseits ist ausreichende Ruhe, sowohl hinsichtlich der Zeit für als auch im Hinblick auf die Atmosphäre beim Essen, vor allem beim Kauen, zu beachten. Genügend Bewegung aber auch Entspannung nehmen einen großen Einfluss auf das Darmbefinden.

Ein wesentlicher Aspekt ist der häufig zu geringe Anteil an wasserlöslichen Ballaststoffen aus Gemüse und Obst. Dabei hat die Art und Weise der Zubereitung ebenfalls entscheidenden Einfluss auf die individuelle Bekömmlichkeit. Für RDS-Patienten ist Gemüse und Obst häufig in gegarter Form sehr viel besser bekömmlich als in roher Form.

Im Zusammenhang mit **Intoleranzen** und dem **Reizdarmsyndrom** taucht immer wieder ein Begriff auf, mit dem man auf den ersten Blick oft wenig anfangen kann: **FODMAPs!** Sicher ist, dass es sich dabei um eine bestimmte Form der Ernährung handelt. Bei bestimmten Erkrankungen kann eine **FODMAPs-arme** Diät dazu beitragen, Beschwerden zu lindern.

## **Was versteht man unter FODMAPs und wie wirken sich FODMAP-Nahrungsmittel im Körper aus?**

FODMAPs ist die Abkürzung für "Fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole". Diese Untergruppen der Kohlenhydrate kommen natürlicherweise in gewissen Nahrungsmitteln vor und werden nicht von allen Menschen gut vertragen. Ein Einschränken der FODMAPs führt deshalb bei vielen Personen zu einer starken Reduktion von Beschwerden wie Blähungen, Bauchweh, Verstopfung bzw. Durchfall.

Zu den FODMAPs gehören Laktose, d.h. Milchzucker, der z.B. in Milch, Joghurt, etc. vorkommt, Fruktose, z.B. enthalten in Äpfeln und Birnen, Oligosaccharide, die z.B. in Form von Fruktanen in Weizen vorkommen, Galaktane, die man z.B. in Hülsenfrüchten findet und Polyole, die z.B. in Zwetschgen und in mit Sorbit gesüßten Kaugummis zu finden sind.

Das FODMAPs-Konzept wurde von Fachleuten in Australien entwickelt und hat sich in verschiedenen wissenschaftlichen Studien als wirksam erwiesen.

Das FODMAP-Konzept basiert auf der Erforschung der Verdaubarkeit dieser FODMAPs und Erkenntnissen zum Reizdarmsyndrom, z.B. die damit verbundene gesteigerte Wahrnehmung von unvollständig verdauten Nahrungsbestandteilen.

Bei funktionellen Darmerkrankungen wie dem **"Reizdarmsyndrom"** wirkt eine FODMAPs-arme Ernährung zudem besser als die bisherigen Ernährungsempfehlungen.