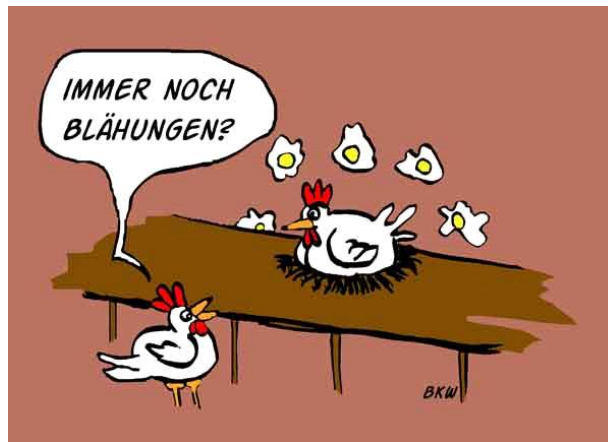


BAUCHSCHMERZEN, VÖLLEGEFÜHL, DURCHFÄLLE UND BLÄHUNGEN

„WENNS IM BAUCH ZWICK UND ZWACKT“



Magendarmbeschwerden sind sehr weit verbreitet.

Die Ursachen für Bauchschmerzen, Verdauungsschwierigkeiten, Völlegefühl, Durchfälle, Verstopfung und die oft sehr unangenehmen Blähungen sind vielfältig und der Weg bis zur „Diagnose“ oft lang und mühsam.

Die persönlichen Beobachtungen können wesentlich dazu beitragen, die Ursache der Beschwerden ausfindig zu machen. Im ärztlichen Informationsgespräch sind Sie oft mit sehr vielen Fragen und einer Informationsflut konfrontiert.

Aus diesem Grund haben wir für Sie eine kurze Übersicht zusammengestellt:

Laktoseintoleranz:

Lactose ist ein Zweifachzucker und wird von der Lactase, ein Enzym der Darmzotten, aufgespalten. Erfolgt eine zu geringe Aufspaltung der Lactose, so kommt der Milchzucker in den Dickdarm, wo er von den Bakterien in Gase und kurzkettige Fettsäuren abgebaut wird. Diese Stoffe wiederum verursachen die klassischen Symptome, welche von Übelkeit über Erbrechen, Durchfall und Bauchkrämpfen reichen. Die Milchzuckerunverträglichkeit kann durch einen H2 Atemtest diagnostiziert werden.

Fruktoseintoleranz:

Gelangt ein größerer Anteil konsumierten Fruchtzuckers wegen unvollständiger Aufnahme durch die Dünndarmwand in den Dickdarm, so spricht man von Fruktosemalabsorption.

Worin ist Fruchtzucker enthalten? In den verschiedensten Obstsorten und daraus hergestellten Produkten wie Obstsaften, Trockenfrüchten, Marmeladen, Kompotten usw., Honig, Diabetikerprodukte (Diabetikerkekse, Diabetikerschokolade,). In diversen Fertigprodukten: hier können unter anderem Mehrfachfruchtzucker wie Oligofruktose oder Inulin enthalten sein, verschiedene Tee- und Wellnessgetränke, einzelne Fruchtjoghurts, Müsliriegel, Formula-Getränke zur Gewichtsreduktion.

Die üblichen Symptome der Fruktoseintoleranz sind Durchfall, Bauchkrämpfe, Blähungen, Übelkeit oder Abgeschlagenheit. Auch die Fruchtzuckerunverträglichkeit wird durch einen H2 Atemtest diagnostiziert.

Sorbitinoleranz:

Sorbit zählt zu den Zuckeralkoholen, er wird um einiges langsamer resorbiert als zum Beispiel Traubenzucker. Bei einer Sorbitunverträglichkeit ist die Aufnahme für Sorbit aus dem Darm zusätzlich eingeschränkt.

Worin ist Sorbit enthalten? In Kern- und Steinobst (wie z.B. Äpfel, Birnen, Marillen, Zwetschken, Pfirsichen,...), in einigen Beeren (Erdbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren,...) sowie in den daraus hergestellten Produkten wie Säften, Marmeladen, Fruchtschnitten etc. künstlich zugesetzt. Auch in Fertigprodukten oder abgepackten Lebensmitteln (Kekse, Kuchen, gefüllte Schokoladen, Lebkuchen, ...) ist Sorbit zum Beispiel als Feuchthaltemittel zugesetzt. Als Zuckeraustauschstoff findet es Verwendung in „zuckerfreien“, „zuckerreduzierten“ oder „zahnschonenden“ Lebensmitteln und für Kaugummis; aber auch in Brausetabletten, Lutschtabletten, Hustensäften.

Wird Sorbit aber als Feuchthaltemittel oder als Zuckeraustauschstoff extra zugesetzt, so muss es auf der Packung angeführt sein- mit der Bezeichnung **Sorbit, Sorbitol, Sionon** oder **E420**. Auch für die Diagnose einer Sorbitunverträglichkeit steht ein H2 Atemtest zu Verfügung.

Bakterielle Fehlbesiedlung:

Veränderungen der Darmflora können in einer Unter- oder Überbesiedelung und in einer Veränderung ihrer Zusammensetzung bestehen. Symptome umfassen allgemein Bauchschmerzen, Blähungen, eine erhöhte **Infektanfälligkeit**, Vitamin B12 Mangel, sowie Anfälligkeit für **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**. Um auf eine Fehlbesiedelung zu prüfen, kann ein Glucose Atemtest hilfreich sein.

Zöliakie – „klassische Glutenunverträglichkeit“:

Zöliakie (= einheimische Sprue oder glutensensitive Enteropathie) ist eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut auf Grund einer Überempfindlichkeit gegen Gluten (=Klebereiweiß). Dieses Eiweiß kommt in vielen Getreidesorten wie z.B. Weizen, Roggen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Hafer, ... vor. Die klassischen Symptome sind chronische Durchfälle, zum Teil mit massigen und durch die gestörte Fettverdauung auch fettglänzenden, klebrigen Stühlen. Aber auch Muskel und Gelenkschmerzen, Blähungen, Vitamin- und Mineralsalz-mangel, Blutarmut, Müdigkeit, Leistungsminderung, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und Erbrechen. Es kann aber auch vorkommen, dass die klassischen Symptome wie Durchfall gänzlich fehlen.

Gluten Hypersensitivitätssyndrom:

Seit einigen Jahren ist auch eine neue Form der Weizenunverträglichkeit = Gluten-Hypersensitivitätssyndrom bekannt. Leider gibt es zur Diagnosestellung dieser Unverträglichkeit auf Weizenproteine noch keine Tests. Lediglich mit dem Verzicht von Weizenzufuhr kann die Diagnose gesichert werden. Bei dieser Form der Unverträglichkeit ist eine ausführliche ärztliche Beratung zu empfehlen.

Bauchspeicheldrüsenschwäche und Gallenfunktionsstörungen:

Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (nach Entzündungen oder insbesondere Vorliegen von Diabetes) können zu einem "Mangel der Bauchspeicheldrüsensäfte" führen. Fettreiche Mahlzeiten werden schlecht verdaut und führen zu Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen.

Ein Sonographie der Bauchspeicheldrüse und Stuhluntersuchung auf Bauchspeicheldrüsenzymen können zur Diagnose führen.

Insbesondere nach Entfernung der Gallenblase können ebenso Beschwerden nach Aufnahme von fettreichen Mahlzeiten auftreten.

Histaminintoleranz:

Darunter versteht man die Unverträglichkeit von Histamin. Die Ursache liegt bei einem Mangel des Histamin abbauenden Enzyms Diaminoxidase bzw. an einem Missverhältnis von Abbau und Zufuhr des Histamins. 80% der Erkrankten sind weiblichen Geschlechts. Symptome sind u. a.: Hautrötung, Juckreiz, Kopfschmerzen, Schwindel, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen, Bluthochdruck, Menstruationsbeschwerden, Wassereinlagerungen, Erschöpfungszustände. Lebensmittel mit hohem Histamingehalt sind gereifte Käsesorten, Rotwein, Schokolade, Essig, Bier, Sauerkraut,...etc.

Um eine Histaminintoleranz abzuklären ist die Durchführung einer Blutuntersuchung notwendig.

Gastritis:

Die Ursachen einer chronischen Magenentzündung können vielseitig sein:

Typ A:

seltene Autoimmunerkrankung

TYP B

eine Infektion mit *Helicobacter pylori* (ein Bakterium)

TYP C

magenschädigende und belastende Substanzen (verschiedene Medikamente, Rauchen, Stress, Alkohol, etc.)

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen:

Die Colitis ulcerosa und der Morbus Crohn stellen seltene aber durchaus schwere entzündliche Erkrankungen des Darmes dar. Im Allgemeinen sind insbesondere junge Menschen betroffen. Die Diagnose und Betreuung erfordert fachliche Kompetenz.

Reizdarm – Reizmagen:

Symptome des Reizdarmyndroms sind Schmerzen oder Unwohlsein im [Bauchraum](#) zusammen mit einer Veränderung in den Stuhlgewohnheiten. Es gibt drei verschiedene Reizdarmtypen, welche sich in Durchfallreizdarm, Verstopfungsreizdarm und Reizdarm bei dem Durchfall und Verstopfung sich abwechseln, aufteilen lassen. Weil sich die Symptome wie Blähungen, Schmerzen und veränderte Stuhlgewohnheiten bei Aufnahme von Mehrfachzuckern wie Laktose in Milchprodukten und Stärke in Weizenmehl verstärken, suchen viele eine Ursache in Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die jedoch durch verschiedene Tests ausgeschlossen werden können. Hier ist eine umfangreiche Abklärung und Beratung zu empfehlen.

Alarmsymptome – oder wann eine Magen- und Darmspiegelung unbedingt durchgeführt werden sollte:

- Wenn sie älter als 50 Jahre sind und noch nie eine Darmspiegelung durchgeführt worden ist.
- Blut im Stuhl oder Blutauflagerungen am Stuhl.
- Änderung der Stuhlgewohnheiten (neu aufgetretene und anhaltende Verstopfung oder auch Durchfälle)
- Unklare Gewichtsverluste
- Blutarmut

Das Führen eines Ernährungsprotokolls und gleichzeitiges Aufzeichnungen der aufgetretenen Beschwerden kann Ihnen und uns ebenso eine Hilfestellung zur weiteren Analyse der Zusammenhänge ihrer Beschwerden und der Ernährungsgewohnheiten darstellen.

Beispiel:

Datum	Uhrzeit	Menge	Getränk/Lebensmittel	Beschwerden	Dauer
7.10.15	07:00	1 Tasse 2 Brote	Früchtetee Schwarzbrot, Butter, Honig		
	07:30				
	10:00	1 Tasse 1 Handvoll	Kaffee (schwarz) Gemischte Nüsse		
	13:30	1 Teller	Gemischtes Gemüse mit 1 mittelgroßen Stück Putenfleisch und einer Schüssel grüner Salat (Olivenöl und Balsamicoessig)		
	16:00	1 Tasse 1 Stück	Kaffee (schwarz) Apfelstrudel ohne Sahne		
	19:00	2 Stück	Schwarzbrot mit 4 Scheiben Paprikawurst und 2 Scheiben Gouda		
		2 Liter	Mineralwasser über den Tag verteilt		