

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Roger Lux
Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E-mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Gallensteine

Vorbeugung - Therapie

Liebe Patientin, lieber Patient,

Etwa 15 % der Menschen entwickeln Gallensteine in ihrer Gallenblase, manchmal auch in den Gallenwegen. Meistens machen sie lebenslang keinerlei Beschwerden und werden nur zufällig im Ultraschall entdeckt. Bei 1-2% der Gallensteinträger entwickeln sich pro Jahr jedoch Beschwerden und Komplikationen. Nach erstmaliger "Gallenkolik" muss damit gerechnet werden, dass bei mehr als der Hälfte der Betroffenen weitere Koliken auftreten - jedes Jahr entwickeln 3-5% Komplikationen wie Cholezystitis (Gallenblasenentzündung), Cholangitis (Gallenwegsentzündungen) und/ oder biliäre Pankreatitis (durch Gallensteine bedingte Bauchspeicheldrüsenerkrankung).

Unbestritten ist, dass eine steinbeladene Gallenblase nach einer ersten Kolik laparoskopisch (Schlüsselloch-Chirurgie) entfernt werden sollte.

Durch eine vernünftige Lebensführung kann man jedoch selbst dazu beitragen, dass zufällig entdeckte Gallensteine auch künftig keine Symptome verursachen.

Wie entstehen Gallensteine? Welche Steinarten gibt es?

Von Gallensteinen spricht man, wenn in der Gallenblase kleine feste Ablagerungen vorliegen. Sie bilden sich aus der Gallenflüssigkeit, eine Flüssigkeit, die in der Leber entsteht und bei der Fettverdauung eine große Rolle spielt. Sie enthält verschiedene Substanzen wie z.B. Cholesterin, Gallensalze, Gallensäuren, sowie zahlreiche Abbauprodukte des Leberstoffwechsels und dem Gallenfarbstoff (Bilirubin).

Im Falle eines Ungleichgewichtes der Substanzen verdickt sich die Gallenflüssigkeit und Konkremente (Gallensteine) fallen aus.

Ursache ist meist eine Übersättigung der Galle mit Cholesterin. Eine genetische Veranlagung spielt eine große Rolle.

Es gibt Cholesterinsteine, die zu rund 70% aus Cholesterin bestehen und die überwiegende Mehrzahl der Gallensteine ausmachen, daneben gibt es Pigmentsteine, die sehr viel Gallenfarbstoff enthalten und gemischte Steine, die aus Cholesterin und Gallenfarbstoff aufgebaut sind und verkalken können.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Risikofaktoren, die Gallensteine und das Auftreten von Beschwerden begünstigen können, sind:

- Übergewicht/ Adipositas
- Erhöhte Blutfettwerte
- Fettreiche Ernährung
- Reduktionsdiäten
- Diabetes mellitus

Vorbeugung:

Wer Gallensteinträger ist, ohne dass Beschwerden vorliegen, kann durch einen Abbau der Risikofaktoren dazu beitragen, dass die Gallensteine auch weiterhin keine Beschwerden machen und keine Komplikationen entstehen.

- Übergewicht/ Adipositas sollte als wesentlicher Risikofaktor abgebaut werden, doch sollte dies langsam und kontinuierlich erfolgen und nicht durch Radikalkuren. Diese fördern nämlich Komplikationen.
- Die Ernährung sollte ausgewogen und ballaststoffreich sein. Sie hält den Darm in Schwung und sorgt für eine geregelte Verdauung.
- Positiv wirkt sich eine ballaststoffreiche Kost mit maximal 2500 kcal am Tag aus, wenig Kohlenhydraten und wenig gesättigten Fettsäuren.
- Gallensteinträger sollten körperlich vermehrt aktiv sein, regelmäßig Nüsse essen, koffeinhaltigen Kaffee und auch mäßig Alkohol konsumieren. Diese Maßnahmen scheinen gewisse protektive Effekte zu haben.
- Die Einnahme von medikamentösen Fettsenkern (Statinen) scheint nur eine sehr geringe Wirkung zu haben.

Therapie:

Kommt es trotzdem zu Beschwerden, sollte die Gallenblase operativ entfernt werden. Der Eingriff ist schonend mittels der laparoskopischen Chirurgie (Schlüssel-Loch-Chirurgie). Dies ist mittlerweile ein Routineeingriff geworden.

In der ersten Zeit nach der Operation sollten Sie sich eine kurze Zeit körperlich schonen und auf fettreiche Mahlzeiten verzichten.

Später aber gibt es kaum mehr Restriktionen bei der Nahrungsaufnahme.

Weitere gute Informationen zu diesem Thema finden Sie unter:

www.dgvs.de (Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten) sowie auf www.gastro-liga.de (Gastro-Liga)

Mit den besten Wünschen

Ihr Praxisteam Dres. med. Lux