

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

Reizdarmsyndrom (Colon irritable)

Informationen und Hilfe

Liebe Patientin, lieber Patient,

das Reizdarmsyndrom gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Verdauungstraktes. Ca. 15-20% der Frauen und 10-15% der Männer leiden an dieser Störung.

Welche Symptome macht das Reizdarmsyndrom?

Es handelt sich um eine gutartige, funktionelle Darmstörung, die mit krampfartigen oder stechenden Bauchschmerzen, Blähbauch (Meteorismus), Durchfall oder Verstopfungen (Bewegungsstörungen des Dickdarms und Störung der Sekretion, z.B. Schleimproduktion), zum Teil auch im Wechsel, einhergeht und oft nach dem Stuhlgang nachlässt. Oft wird über das Gefühl der unvollständigen Darmentleerung geklagt. Funktionell bedeutet, dass eine Abweichung von der normalen Organfunktion vorliegt, aber keine Veränderung der Organstruktur für die Beschwerden nachgewiesen werden kann.

Welche Ursachen gibt es?

Die Ursachen für die Entstehung eines Reizdarmes sind nicht eindeutig geklärt. Es gibt jedoch Hinweise für eine nervale Überempfindlichkeit des Darmes auf Dehnungsreize durch Gas- und Kotansammlungen mit einer unangemessenen heftigen Aktivität der Darmmuskulatur. Andererseits besteht oft eine Schmerzüberempfindlichkeit der Baueingeweide. Häufig entwickelt sich ein Reizdarm nach einer Infektion und nach einer Antibiotikaeinnahme, so dass eine Störung der Mikroflora des Darmes mit einer abnorm zusammengesetzten Bakterienflora mit Vermehrung gasbildender Darmkeime besteht.

Oft ist das Reizdarmsyndrom mit anderen funktionellen Störungen wie dem Reizmagen, Dysmenorrhoe (Menstruationsbeschwerden), Harnentleerungsstörungen, Angststörungen und depressiven Episoden assoziiert. Diese und auch Phasen mit starker psychischer Belastung (negativer Stress) können die Symptome verstärken, Entspannungstechniken lindern die Symptome.

Wie wird die Diagnose gestellt:

Die Diagnose Reizdarmsyndrom ist immer eine Ausschlussdiagnose, d.h. es müssen zunächst andere mögliche organische Ursachen ausgeschlossen werden.

Durch eine gezielte Anamneseerhebung (Krankengeschichte mit einer langen Dauer der Beschwerden ohne organische Beeinträchtigung oder Änderung des Gewichts), klinische Untersuchung, Labor- und Stuhluntersuchungen, sowie technische Untersuchungen sollten organische Erkrankungen ausgeschlossen werden. Neben der klinischen Untersuchung, sollte eine Ultraschalluntersuchung des Bauchraumes und evtl. Schilddrüse durchgeführt werden. Es wird auf Laktosemalabsorption, Fruktosemalabsorption, krankhaften Darmbakterien und Parasiten im Stuhl hin untersucht. Ebenso sollten Schilddrüsendysfunktionen und eine Zöliakie ausgeschlossen werden. Eine Gastroskopie (Magenspiegelung) und Koloskopie (Darmspiegelung) sind zum sicheren Ausschluss organischer Ursachen ratsam.

Behandlung:

Eine universelle Behandlung für alle Patienten gibt es nicht. Jeder einzelne Patient wird individuell entsprechend seiner Beschwerdesymptome, die im Laufe der Jahre auch wechseln können, behandelt.

Allgemeine-Maßnahmen:

- Eine schlackenreiche Kost ist ratsam
- Körnerprodukte und Kohlsorten können die Blähneigung verstärken
- Ballaststoffe bringen den Darm in Schwung, die zugeführte Menge sollte schrittweise gesteigert werden, damit sich der Darm anpassen kann
- Kaffee und Milch können bei manchen Patienten die Beschwerden verstärken
- Bewegung ist wichtig, um die Darmfunktion zu mindern und Stress zu mindern
- Wärmezufuhr kann die Beschwerden lindern (Wickel, Wärmflaschen, Wärmedecken)
- Erlernen und Durchführen von Entspannungsübungen zur Reduktion von Stress
- Führen Sie ein Tagebuch, um herauszufinden, was die Beschwerden verursacht
- Reichlich trinken, wenig Alkohol
- Viele kleine Portionen zu sich nehmen, wenig starke Gewürze einsetzen
- wenig blähende Speisen zu sich nehmen (Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen, keine Kohlsorten wie Rosenkohl, Sauerkraut, Grünkohl, keine Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Karotten und Rosinen)
- Insgesamt gilt jedoch: „Erlaubt ist was bekommt“!

Spezielle medikamentöse Therapie (nach Hauptbeschwerden):

- Behandlung der einzelnen Beschwerden: Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Schmerzen
- Bei Schmerzen: Krampflösende Mittel: Buscopan®, Duspatal®, Iberogast®, Lösliche Ballaststoffe: Mukofalk®, Präbiotika: Bifidobacterium lactis (DN-173010), Mutaflor®, Lacteol®, „Nervenmittel“: Tricyclische Antidepressiva, Amineurin®, SSRI (Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer) Paroxat®
- Bei Durchfall: Lopedium®, Mukofalk®, Mutaflor®, Lacteol®, Iberogast®, Quantalan®, Constella®
- Bei Blähungen: Lefax extra®, Sab Simplex®, Präbiotika: Bifidobacterium lactis (DN-173010), Mutaflor®, Lacteol®, nur im Darm wirksames Antibiotikum: Xifaxan®,
- Verstopfung und Blähungen: Macrogol®, Laxoberal®, Lefax extra®, Sab Simplex®, Mutaflor®, Lacteol®, Xifaxan®
- Zahlreiche Kombinationen bei unterschiedlichen Beschwerden sind möglich: Hier auf Nebenwirkungen und Wechselwirkungen achten
- Medikamente nur bei „Nicht-Wirken“ der Allgemein-Maßnahmen, so kurz wie möglich (z.B. 3 Monate)
- Hilfreich kann unterstützend eine Hypnosetherapie sein, weniger wirksam sind Heilfasten, Akupunktur, Osteopathie und Homöopathie

Welche Prognose hat das Reizdarmsyndrom.

Die wichtigste Botschaft lautet: Das Reizdarmsyndrom ist zwar eine lästige, aber vollkommen harmlose Erkrankung und geht mit einer ganz normalen Lebenserwartung einher!

Langzeitkomplikationen sind nicht bekannt, es besteht kein erhöhtes Darmkrebsrisiko.

Trotzdem sollten sie ab dem 55. Lebensjahr angebotenen Dickdarmkrebsfrüherkennungs-Untersuchung mit einer Darmspiegelung teilnehmen, da auch Reizdarmpatienten am Dickdarmkrebs erkranken können.

Wurde die Diagnose Reizdarmsyndrom einmal anhand der oben geschilderten Untersuchungsmethoden (incl. Endoskopie) im gründlichen Ausschlussverfahren gestellt, ist es nicht sinnvoll immer wieder erneut Untersuchungen durchführen zu lassen.