



Dr. Manuela Nader
Dr. Thomas Riedel
Internistische Praxis
Gastroenterologie, Diabetologie

Merkblatt Reizdarmsyndrom(RDS)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde ein Reizdarmsyndrom(RDS) diagnostiziert. Es handelt sich dabei um eine sogenannte „Ausschlußdiagnose“, dh. man kann das RDS nicht direkt nachweisen, sondern muss bei entsprechender Symptomatik andere Erkrankungen als Ursache ausschließen. Dazu zählen z.B. Milchzuckerunverträglichkeit, Glutenallergie, entzündliche Darmerkrankungen usw.

Diagnostik

Unbedingt erforderlich sind deshalb :

- Labor- und Stuhldiagnostik,
- Magen-Darmspiegelung,
- Ultraschall-Untersuchung
- und bei Frauen eine gynäkologisch Untersuchung incl Ultraschall

Typisch für das Reizdarmsyndrom sind **Bauchschmerzen** vor allem mit verstärkten **Blähungen** und Änderung der **Stuhlkonsistenz** oder **Stuhlgangshäufigkeit** , also Durchfall oder Verstopfung , manchmal auch im Wechsel.

Das Reizdarmsyndrom ist zwar unangenehm, aber nicht gefährlich. Es besteht z.B. auch kein erhöhtes Risiko für Darmkrebs.

Ursachen

Die Ursachen des Reizdarmsyndroms sind noch nicht vollständig geklärt und wahrscheinlich vielfältig. Im Prinzip ist der Darm vermehrt schmerzempfindlich und reagiert sensibel auf verschiedenste Einflüsse wie z.B. bestimmte Nahrungsmittel aber auch Stress und psychische Belastung.

Inzwischen weiß man, dass das sogenannte Darm Mikrobiom – das sind die in unserem Darm lebenden Bakterien, Pilze und sonstigen Mikroorganismen - früher Darmflora genannt, bei Reizdarm verändert ist.

Das Mikrobiom beeinflusst die Funktion der Darmschleimhaut und dadurch die Abwehr gegen Krankheitserreger und die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (das ist das sogenannte „leaky gut“ Syndrom).

Wie wir inzwischen wissen hängt das zentrale Nervensystem eng mit dem Nervensystem des Magen-Darm-Traktes zusammen. So erklärt sich z.B. die Reaktion des Darms auf Stress.

Die Bedeutung der Bakterien für die Entstehung des RDS erklärt warum sowohl nach Antibiotikaeinnahme, als auch nach Darminfekten durch Viren oder Bakterien, ein – meist vorübergehendes- Reizdarmsyndrom auftreten kann.

Leider sind die meisten Darmbakterien nicht gut im Labor zu züchten und wir wissen noch sehr wenig über ihre Zusammensetzung. Deshalb sind auch therapeutisch Beeinflussungen sehr schwierig. Aus diesem Grunde machen komplette teure Untersuchungen der Darmbakterien keinen Sinn. Lediglich Krankheitserreger im Stuhl sollten ausgeschlossen werden.

Therapie

Da der Reizdarm vielfältige Ursachen haben kann, sind auch nicht alle Behandlungs- Möglichkeiten für jeden Patienten gleich hilfreich- aber ein Versuch schadet keinsfalls.

Die Behandlung beinhaltet

- Allgemeinmaßnahmen
- Maßnahmen zur Ernährung
- Medikamente

1. Allgemeinmaßnahmen

- Auslöser erkennen und beseitigen (Situationen, Verhaltensweisen, Nahrungsmittel die Beschwerden auslösen)
- Stressabbau, ausreichend Schlaf, Zeit zum Essen nehmen,
- regelmäßig Essen, ausreichend Trinken,
- ausreichende Bewegung - Sport hat sich als effektiv beim Reizdarm erwiesen.
- auch Yoga, Entspannungsmethoden, Osteopathie und Akupunktur können hilfreich sein.
- sehr bewährt hat sich die sogenannte Darm -Hynose, auch als Selbsthypnose durchführbar (hierzu zB CD "Darmhypnose" oder "mindful Darm") CD für 16€ zB im Internet erhältlich, aber auch in Münchner Stadtbibliotheken ausleihbar. Probieren Sie es aus !!

2. Ernährung

- Essen Sie regelmäßig.
- Essen Sie langsam und in entspannter Atmosphäre.
- Trinken Sie viel Leitungswasser oder Mineralwasser.
- Essen Sie zwei bis dreimal am Tag Gemüse oder Salat bei empfindlichen Bauch möglichst leicht gedünstet und mit ein wenig Öl.
- Obst in kleinen Mengen essen und mit **Joghurt, Quark oder Nüssen** kombinieren,
- einmal tgl. ein Sauer Milchprodukt
- Achten Sie auf die Verträglichkeit von blähenden Lebensmitteln wie Knoblauch, Zwiebeln, Kohlgemüse Hülsenfrüchte.
- Essen Sie täglich Getreideprodukte aus Vollkorn.
- Bevorzugen Sie schonende Garverfahren wie Dampfgaren, Dünsten und leichtes Anbraten sowie milde Gewürze.
- Bevorzugen Sie wenig **verarbeitete Lebensmittel**. Vorsicht bei Zuckeraustauschstoffen, Emulgatoren ...

Außerdem:

- nehmen Sie außerdem lösliche Ballaststoffe –z.B. indische **Flohsamenschalen** (Fluxlon, Mucofalk....) zu sich. 1 TL tgl mit oder in einem Glas Wasser. Achtung nicht lösliche Ballaststoffe in faserreichen Lebensmitteln wie zB Vollkornprodukten führen bei RDS oft zu vermehrten Blähungen,
- Unverträglichkeiten erkennen und weglassen – Hier ist unter Umständen ein Ernährungstagebuch hilfreich. Schreiben Sie in einer Spalte auf was sie essen und in einer Spalte daneben wann sie welche Beschwerden haben. Oft werden erst dadurch die Zusammenhänge klar.
- Falls Sie den Verdacht haben Histamin nicht zu vertragen, sollten Sie testweise **Histamin**-reiche Nahrungsmittel für 4-6 Wochen vermeiden.
- Wenn kein Auslöser erkannt werden kann sollte als nächstes die **glutenfreie Diät** getestet werde. Hierbei sollte auf heimisches Getreide ganz verzichtet werden (Weizen, Gerste, Roggen). Wenn diese Maßnahme nach 2-3 Wochen Effekte zeigt kann man probieren wieder Roggen und Gerste zu essen, da diese deutlich weniger Gluten enthalten als Weizen.

- Sehr oft werden auch Milchzucker oder Fructose in größeren Mengen schlecht vertragen- siehe auch FODMAP in Diät weiter unten
- Sollte auch dies nicht zum Erfolg führen oder nur eine geringe Verbesserung der Beschwerden erbringen. So ist die nächste Diät-Maßnahme die **FODMAP arme Diät** .

FODMAPS sind **Fermentierbare Oligosaccharide Disaccharide Monosaccharide and Polyole** . Dazu gehören langkettige Kohlenhydrate wie Fruktane und Galaktane, Laktose, Fruktose und die Zuckeraustauschstoffe Mannit, Sorbit, Xylit. Sie kommen vor in Hülsenfrüchte und Bohnen, manchen Gemüsesorten, Getreide, Milchprodukten, Obst und künstlichen Süßstoffen. Eine Tabelle FODMAP-armer und FODMAP-reicher Lebensmittel finden Sie auf der letzten Seite

Durchführung

- Halten Sie die Diät 6-8 Wochen strikt durch
- Wenn Sie dadurch eine deutliche Besserung empfinden können Sie dann einzelne FODMAPs bzw. Nahrungsmittel im Abstand von einigen Tagen hinzufügen
- So testen Sie Ihre individuellen Verträglichkeit einzelner FODMAP haltiger Nahrungsmittel und auch die individuellen Verträglichkeit der Gesamtmenge an FODMAPs
- Wenn Sie ihre individuelle Empfindlichkeit so festgestellt haben, können Sie diese Ernährung dauerhaft weiterführen.
- Sollte erneut eine Verschlechterung eintreten hilft es wieder für einige Zeit auf konsequente FODMAP arme Diät zurückzugehen. (Wir wissen inzwischen, dass unter low FODMAP die Blähungs-Bakterien in unserem Darm weniger werden).

Im Anhang finden Sie eine Liste von FODMAP- armen und -reichen Lebensmitteln.

3. Probiotika

Bei vielen Patienten mit Reizdarm läßt sich eine Verbesserung durch die Einnahme bestimmter Darmbakterien erreichen. Insbesondere wenn Blähungen vorliegen sind **Bifidusbakterien, Lactobazillen oder Enterokokkus faecalis** hilfreich

E. Coli Nissle (Mutaflor) ist vor allem bei postinfektiösem und Antibiotika assoziiertem RDS und bei Verstopfung hilfreich

Hier eine Auswahl der gängigen **Probiotika**:

VSL 3 / Innovall RD/ Kijimea/ Bactoflor/ Omnibiotic/ Probiotic/ Omniflora/ LacteolPaidoflor / Symbiolact A / Symbiolact B/ Symbioflor1 / Symbioflor 2/ Mutaflor

Auch probiotisch Yoghurts wie Yacult oder Activia können hilfreich sein.

Rifaximin (Xifaxan) wirkt bei jedem 10ten beim Blähungs-Typ –*Therapiedauer 2 Wochen, evtl. Wiederholungen nötig*

4. Medikamente

Spezielle Maßnahmen bei Schmerzen und Blähungen

- **Entschäumer z.B.** Lefax oder Sab simplex
- **Heilerde** magenfein Luvos
- **Iberogast** (eine Mischung von Pflanzenauszügen) bei Bedarf 20-30 Tropfen , wirksam bei Völlegefühl, Übelkeit und Oberbauchbeschwerden
- **Carmenthin** (hochdosiertes verkapseltes Kümmel- und Pfefferminzöl)
2-3 x tgl 1Kapsel) wirksam gegen Blähungen und damit verbundenen schmerzhaften Krämpfen.

- es gibt auch Präparate die nur Pfefferminzöl enthalten, auch reines Pfefferminzöl (einige Tropfen vor dem Frühstück und dem Mittagessen) und ist effektiv bei Schmerz und Blähungen. Achtung wenn Sie zu Reflux neigen sollten Sie Pfefferminzpräparate nicht zum Abendessen nehmen.
- **Buscopan** 1 Dragee bei Krämpfen
- **Mebeverin** ist rezeptpflichtig und wird von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet (Dosis 2-3x tgl eine Tbl) wirksam bei Schmerzen und Krämpfen

Spezielle Maßnahmen bei Verstopfung:

- **Basistherapie mit Flohsamenschalen** mit ausreichend Flüssigkeit, tgl 1-3 Teelöffel in einem Glas Wasser.
- oder **PEG** Lösungen wie **Macrogol** oder **Movicol..** 1-3 x tgl ein Beutel in 1 Glas Wasser. Falls dies nicht ausreicht bei Bedarf zB jeden 2. oder 3.Tag
- **Abführmittel:** wie Dulcolax oder Laxoberal
- das pflanzliche Abführmittel **Padmo Lax** aus der ayurvedischen Medizin ist ebenfalls bei Obstipation und Schmerz effektiv
- Sollte auch dann kein ausreichender Effekt zu erzielen sein wird **Resolor** eingesetzt. Dies ist rezeptpflichtig, wird aber durch gesetzliche Krankenkassen dann erstattet, wenn zusätzliche Diagnosen (Divertikel, Darmlähmung, Opiateinnahme...) vorliegen. Dosis tgl oder jeden 2. Tag eine Tablette
- **Das ähnlich effektive Constella** wurde in Deutschland zunächst vom Markt genommen, ist inzwischen in Großpackungen (für 4 Monate) wieder erhältlich. In Österreich und der Schweiz weiter in kleineren Packungsgrößen erhältlich, ca. 2-3€ pro Tbl, 1 x tgl.

Bitte haben Sie keine Angst vor Abführmitteln, die Neigung zur Verstopfung nimmt mit dem Alter zu. Bei normalem Gebrauch gibt es keine Gewöhnung und keine Schädigung des Darms.

Spezielle Maßnahmen bei Durchfall

- **Flohsamenschalen mit weniger Flüssigkeit**
- **Colestyramin** hilft v.a. bei vermehrten Gallensäuren im Stuhl. Das Mittel ist rezeptpflichtig und wird bei nachgewiesenen erhöhten Gallensäuren auch von den Kassen erstattet.
- oft effektiv und kostengünstig ist feingemahlene **Heilerde** (Luvos Heilerde magenfein)
- **Loperamid** (Lopedium, Imodium...) wird nach Bedarf zum Bremsen des hyperaktiven Darms eingesetzt.
- **Tinctura opii** ist noch stärker wirksam und rezeptpflichtig

Bei all diesen oben genannten Maßnahmen kann Sie auch eine neue digitale Gesundheits APP unterstützen, die sogenannte DiGA App gibt es auf Rezept mit einer Gültigkeit für ein Quartal- bitte sprechen Sie uns an wenn Sie Interesse daran haben.

Produktgruppe	Niedriger Wert	Mengenbeschränkungen	Hoher Wert	Fragezeichen
Obst	Bananen, Blaubeeren, Heidelbeere, Grapefruit, Zitronen, Limetten, Kiwi, Honigmelone, Passionsfrucht, Ananas, Rhabarber, Tangelos, Cantaloupe Melone, Erdbeere, Früchte können mit Zugabe von etwas Traubenzucker verträglicher werden)	Kirschen (>3), Lychees (>5), Trockenfrüchte (> 1 Teelöffel, süße bevorzugt)	Bei großer Menge alle Obstsorten!, Äpfel, Feigen, Birnen, Pfirsiche, Papaya, Dattelpflaumen, Aprikosen, Wassermelone, Mango, getrocknete Früchte; Kaki, Dosenobst (eingemachte Früchte), Brombeere, Himbeere, Granatapfel, Zuckerapfel, Boysen Beere, Nektarinen, Pflaumen, getrocknete Früchte	Trauben, Kiwi, Orangen, Papaya, Himbeeren, wieviel Traubenzuckerzugabe braucht z.B. bei Erdbeeren?
Gemüse	Auberginen, Tomaten, Spinat, Grüne Bohnen, Möhren, Grüner Salat, Frühlingszwiebeln (nur grüner Teil!), Kartoffeln, Zucchini, Gurken, Chinesischer Duftlauch, Alfalfa, frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Esskastanien, Oliven, Bambussprossen, Paprika	Spargel (>3), Rote Beete (> 4 Scheiben), Wirsing (>1 Tasse), Mais (> ½ Kolben), Avocado (> ¼), Süßkartoffel, Brokkoli, Rosenkohl, Fenchel (jeweils > ½ Tasse), Erbsen (> 1/3 Tasse), Sellerie (>1 stick)	Spargel, Artischocke, Zuckerschoten, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Okraschoten, Radicchio Salat, weißer Teil der Frühlingszwiebel, Chicorée, Blumenkohl, Rosenkohl, grüner Pfeffer	Kürbis, Kohl, grüne Bohnen, Kohlrabi, Pastinaken
Molkereiprodukte	Laktose freie Milch und Joghurt, Butter, Sahnekäse, Camembert, Brie, Feta, Blauschimmelkäse, Mozzarella (Laktose frei), Hartkäse wie Schweizer Käse, Parmesan, Kokosmilchjoghurt, Mandelmilch, Reismilch, Hafermilch, Hanfmilch, Kokosnussmilch, Haselnussmilch	Nicht mehr als 2 TL Hüttenkäse, Ricotta oder Laktose freiem Hüttenkäse	Kuhmilch, Schlagsahne, saure Sahne, Ziegenmilch, Schafsmilch, Frischkäse, Hüttenkäse, Ricotta, Mascarpone, Pudding, Eiscreme, Joghurt, Dosenmilch,	Frischkäse (cream cheese)
Getreide	Glutenfreie Produkte: Glutenfreies Brot, Nudeln, Kekse, Quinoa, Hafer(kleie), Reis, Naturreis, Polenta, Buchweizen, Mais,		Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Couscous	Dinkel
Süßstoffe	Haushaltszucker, Traubenzucker, Ahornsirup, Stevia, Aspartam	Fructose (>5g/Tag),	Honig, Maissirup, Agavendicksaft, Sorbitol (E 420), Mannitol, Isomalt, Xylitol	

Fleisch, Fisch, Proteine	Geflügel, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Tempeh			
Getränke	Wasser (möglichst ohne Kohlensäure), Kräutertee, Alkohol in Maßen: Wein, Bier, Wodka, Gin		Obstsäfte, Orangensaft, mit Fruktose gesüßte Softdrinks, Sekt, Dessertwein, Sojamilch, Cidre, Rum	
Nüsse, Samen	Erdnüsse	1 – 2 TL: Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Kürbiskerne, Macadamianüsse, Pekanüsse	Cashewkerne, Pistazien	Pinienkerne
Hülsenfrüchte			Kichererbsen, Linsen, getrocknete (Dosen-)Bohnen, Sojabohnen	
Sonstiges	Sorbet aus Früchten mit niedrigem FODMAP-Gehalt, aromatisiertes Öl (z.B. selbst herstellen: Zwiebeln, Knoblauch in Öl anbraten => Zwiebeln und Knoblauch anschließend abseihen)	Aufschnitt, Fertigprodukte => auf Zutatenliste schauen!!!	Pilze, Zwiebel-/ Knoblauchpulver, Sorbit	

Durchführung: 6 - 8 Wochen lang => je konsequenter durchgehalten umso größer die Erfolge!, nach mindestens 6 Wochen und wenn positive Effekte durch die Diät erreicht wurden, kann man mit einer systematischen Wiedereinführung von Nahrungsmitteln beginnen

Wiedereinführung von Nahrung mit FODMAP-Gehalt: Empfehlung, es über 5 Wochen zu verteilen = jede Woche wird eine (andere?) Kohlenhydratgruppe erprobt in drei Dosen auf die Woche verteilt. Beobachten, wie der Körper reagiert = wenn alle 3 Proben gut vertragen werden Super!, wenn unangenehme Reaktionen entstehen= mit den Mengen runtergehen und persönlich-tolerierbare Dosis/Grenze herausfinden

Wenn eine Reaktion auf eine Nahrungsgruppe stattfand, sollte man 2 Wochen lang die normale FODMAP-Diät fortsetzen, bevor man weitertestet (?)

Quellen: „Patienteninfo zur FODMAP-armen Diät“, Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Mainz

„The Low FODMAP’s Diet“, Campus Health Service, Arizona

„Low FODMAP Diet for Irritable Bowel Syndrome“, „Ethical Nutrients“, Health World Technical Team, Dec. 2012