

# WAS TUN BEI REIZDARM?

*Bauchschmerzen, Verstopfung und Durchfall sind typische Symptome eines Reizdarmsyndroms. Besonders Frauen leiden unter dem „nervösen“ Darm. Was sind die Ursachen? Kann eine Erkrankung dahinterstecken?*

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich um eine Funktionsstörung des Darms, das bedeutet, die Darmbewegungen zur Beförderung der Nahrung laufen nicht optimal. Betroffene leiden unter Bauch- oder Unterleibschmerzen sowie Veränderungen ihres Stuhlgangs: Durchfälle oder Verstopfungen treten auf. Völlegefühl, Blähungen und schleimiger Ausfluss sind weitere Beschwerden.

Die Symptome eines Reizdarms sind jedoch unspezifisch und treten bei einer Vielzahl weiterer Erkrankungen auf. Bevor die eindeutige Diagnose „Reizdarmsyndrom“ gestellt wird, müssen andere Erkrankungen wie z.B. eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, Darmentzündungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn, Magen-Darm-Infekte, oder gynäkologische Erkrankungen ausgeschlossen werden. Der Arzt stellt die Diagnose „Reizdarmsyndrom“, wenn

- die Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Blähungen länger als drei Monate anhalten und der Stuhlgang verändert ist – z.B. häufiger oder seltener wird, oder es zu Durchfall oder Verstopfung kommt,
- die Beschwerden die Lebensqualität spürbar verschlechtern und
- es keine Hinweise darauf gibt, dass die Beschwerden durch eine andere Erkrankung verursacht werden.

## Wie kommt es zum Reizdarm?

Die Ursachen des Reizdarmsyndroms sind nicht eindeutig erforscht – es gibt jedoch viele Theorien: Experten vermuten, dass überempfindliche Darmnerven, Veränderungen der Darmmuskulatur oder Entzündungen der Darmwand die gesunde Darmfunktion stören. Häufige Auslöser sind außerdem psychische Belastungen und Stress, Ernährungsgewohnheiten sowie Lebensmittelunverträglichkeiten. Menschen, die bereits eine Darminfektion mit Fieber hatten, leiden im Anschluss daran häufiger unter einem nervösen Darm. Auch die genetische Veranlagung spielt eine Rolle.

Ein Reizdarm wird oft durch Stress und dauerhafte Überlastung ausgelöst oder verstärkt. Betroffene sollten beobachten, ob diese Belastungssituationen die Beschwerden verschlimmern. Gezieltes Stressmanagement oder auch Yoga können helfen, den Beschwerden vorzubeugen oder diese zu lindern.

## Wie wird das Reizdarmsyndrom behandelt?

Für die Reizdarm-Behandlung gibt es keinen allgemeingültigen Therapie-



### → LINK

Mehr Informationen zur Ernährung beim Reizdarmsyndrom und zur FODMAP-Diät finden Sie im Ratgeber der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:  
<https://hausarzt.link/nK2p5>



**PATIENTEN  
INFO**

ansatz. Die Behandlung hängt von den verschiedenen Symptomen sowie von den Auslösern und dem einzelnen Patienten ab. Es gibt verschiedene Medikamente die Beschwerden wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Schmerzen lindern. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.

Es ist sinnvoll Ernährungsgewohnheiten und andere Einflussfaktoren wie Stress sowie ihre individuellen Symptome in einem Tagebuch zu dokumentieren. So können Sie selbst beobachten welche Faktoren die Beschwerden möglicherweise auslösen. Auch wenn es einige Zeit in Anspruch nimmt die Beschwerden zu lindern, geben Sie nicht auf, um die beste Behandlungsstrategie gemeinsam mit Ihrem Arzt herauszufinden.

**Wie schon ich meinen Darm?**

Durch einfache Ernährungsregeln können Patienten ihren nervösen Darm beruhigen:

- Essen Sie langsam.
- Schlucken Sie nicht unnötig viel Luft.
- Essen Sie viele kleine Portionen, statt wenig große Portionen.
- Trinken Sie ausreichend, z.B. Mineralwasser ohne Kohlensäure.
- Fette Speisen, Hülsenfrüchte, starke Gewürze, Kaffee, Alkohol, Nikotin oder Milchprodukte können den Darm reizen.
- Auf Weißmehlprodukte, Fertigprodukte und verschiedene Zuckeraustauschstoffe kann der Darm empfindlich reagieren.
- Essen Sie regelmäßig und immer zu festen Zeiten.

**Probiotika**

Probiotika sind lebensfähige Darmbakterien die als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden können. Sie sollen eine gestörte Darmflora wiederherstellen. Es gibt Hinweise darauf, dass eine Probiotikabehandlung gut anschlägt, wenn dem Reizdarmsyndrom eine Magen-Darm-Infektion vorangegangen ist. Sprechen Sie die Einnahme der Probiotika immer mit Ihrem behandelnden Arzt ab.



- Essen Sie am Abend nur leichte Kost.
- Eine Wärmflasche auf dem Bauch kann Schmerzen und Krämpfe lindern und den Darm beruhigen.

Die aktuellen Leitlinien zum „Reizdarmsyndrom“ sprechen sich für die Low-FODMAP-Diät aus. Lebensmittel, die FODMAPs (Fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole) enthalten, produzieren während der Verdauung im Darm viele Gase. Dies verursacht bei Reizdarm-Patienten Durchfall, Blähungen und Schmerzen. Eine Low-FODMAP-Diät hilft, die Symptome zu lindern. Verzichten Sie für sechs bis acht Wochen auf FODMAP-reiche Nahrungsmittel. Anschließend dürfen diese Lebensmittel in kleinen Mengen wieder auf den Speiseplan. So können Sie prüfen, welche Lebensmittel Sie gut vertragen und die Menge der FODMAPs bewusst steuern.

Darauf sollten Sie zunächst verzichten:

- **Obst:** Apfel, Birne, Pflaume, Mango, Pfirsich, Dosenobst
- **Gemüse:** Spargel, Avocado, Artischocken, Bohnen, Erbsen, Zwiebel, Schalotten, Blumenkohl, Pilze
- Glutenhaltige Produkte (Weizen, Roggen)
- fetthaltiges, frittiertes oder paniertes Fleisch
- paniertes oder frittiertes Fisch
- Milch und Joghurt mit Laktose
- HFCS (Maissirup)
- Mannit, Öl ●

**Quellen:**  
DGE: <https://www.dge.de/presse/pm/essen-und-trinken-beim-reizdarmsyndrom/>  
Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.: Leitlinie – Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms. Stand: 03/2021

**Autorin:** Verena Nittka

**Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!**

**Praxisstempel**

Foto: iStockphoto

