

Reizdarmsyndrom

Ratgeber für Betroffene



Empfehlungen bei Reizdarm

- Reizarme Kost
- Aufbau und Sanierung der Darmflora mittels Pro- und Präbiotika
- Ätherische Öle (Minzkräuter)
- Nährstoffe zum Erhalt der Darmfunktion
- Hypnosetherapie
- Flohsamenschalen
- Tryptophan als Serotoninvorstufe
- selten: Psychopharmaka

Was ist ein Reizdarmsyndrom?

Kaum eine andere Krankheit gibt so häufig Anlass zum Aufsuchen eines Arztes, wie das Reizdarmsyndrom. Mit diesem Begriff bezeichnet man funktionelle Beschwerden von Magen und Darm, denen keine organische Erkrankung zugrunde liegt oder die infolge einer bekannten organischen Störung auftreten können.

Die Symptomatik ist vielfältig: Durchfall und Verstopfung, Schmerzen aufgrund erhöhter Reizempfindlichkeit, Übelkeit, Krankheitsgefühl, psychosozialer Stress und andere Beschwerden sind möglich. Das Vorliegen einer organischen Erkrankung sollte bei der Ursachenfindung ebenso ausgeschlossen werden wie Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten gegen Laktose, Fructose, Histamin oder Gluten.

Was kann man dagegen tun?

Betroffene sollten belastende Speisen wie schweres und fettiges Essen, Alkohol und Koffein meiden. Ballaststoffreiche Lebensmittel verbessern das Beschwerdebild bei Verstopfung, verschlechtern es jedoch bei durchfallartigen Störungen. Auch die medikamentöse Therapie richtet sich nach dem Schwerpunkt der Beschwerden. Eine Psychotherapie kann bei Vorliegen seelischer Beeinträchtigungen hilfreich sein. Durch Hypnose kann das Krankheitsempfinden ebenfalls bedeutend gemildert werden. Hypnotische Verfahren haben sich auch bei der Ursachenbekämpfung eines Reizdarms bewährt.

Die Mitarbeit des Patienten ist für einen Heilungserfolg unabdingbar, ebenso wie seine umfangreiche Aufklärung über das Krankheitsbild und dessen Behandlung. Betroffene sollten sich zusätzlich mit ihrer Ernährung und deren Nähr- und Inhaltsstoffen verstärkt auseinandersetzen. Trotz Einschränkungen sollte auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung geachtet werden.

Was bewirken Probiotika und Präbiotika?

Der Darm beherbergt eine Vielzahl von Mikroorganismen, die erheblichen Einfluss auf die Verdauungstätigkeit haben. Zu den Wichtigsten gehören die Probiotika und deren Nahrungsgrundlage, die Präbiotika. Probiotika sind Mikroorganismen, die mit Nahrungsmitteln in den Darm gelangen und sich dort ansiedeln. Voraussetzung ist, dass sie lebend, in aus-

Mögliche Ursachen für Magen-Darm-Probleme:

häufig



selten

- Reizdarmsyndrom
- Fructose-Intoleranz
- Laktose-Intoleranz
- Histamin-Intoleranz
- andere Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Lebensmittel-Allergien
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Darmkrebs

Aus: Das Reizdarm Programm, Beschwerdefrei in fünf Schritten, Nordwest Verlag

reichender Zahl und regelmäßig aufgenommen werden. Da sich diese Organismen nur für wenige Tage bis Wochen im Darm ansiedeln, ist die regelmäßige Zufuhr eine wichtige Voraussetzung für ihre Wirkung.

Die positiven Effekte der Pro- und Präbiotika auf die Darmflora sind wissenschaftlich erwiesen. Sie schaffen ein gutes Klima im Darm und mildern den Verlauf bestimmter Durchfallerkrankungen.

Außerdem üben Sie sich positiv auf die Verdauung von Laktose, Fructose, Gluten und Histamin aus und lindern nachweislich die Beschwerden bei einem Reizdarmsyndrom. Ätherische Öle (Pfefferminzkräuter) haben sich zur Symptomlinderung besonders bei Schmerzdominanz bewährt. Psychopharmaka oder die Serotonin-Vorstufe Tryptophan können Stimmungstiefs und damit einhergehende Darmbeschwerden mildern.

Klassifizierung des Beschwerdebildes:

Säuretypische Beschwerden Oberbauchschmerzen Sodbrennen Saurer Aufstoßen	Beschwerden durch Bewegungsstörungen Druck- und Völlegefühl Übelkeit Nichtsaures Aufstoßen Frühes Sättigungsgefühl	Durchfalldominante Beschwerden Durchfall Durchfallartige Störungen Breiiger Stuhl Spontaner Stuhldrang
Durch Verstopfung bedingte Beschwerden Verstopfung Völlegefühl	Schmerzdominante Beschwerden Krampfartige, teils heftige Schmerzen Chronische, dumpfe Schmerzen Schmerzen in Verbindung mit spontanem Stuhlgang	Durch Blähungen verursachte Beschwerden Blähbauch (Meteorismus) Völlegefühl und Blähungen Ernährungsbedingte Verdauungsstörungen

Aus: Das Reizdarm Programm, Beschwerdefrei in fünf Schritten, Nordwest Verlag

Empfehlungen



Abdigest Probiotik 60 Kapseln

- Sanierung der Darmflora
- Auch bei Antibiotika-Einnahme
- 16 Mrd. Lebendkeime/Tag
- 8 Stämme hochdosierte
- Gelatinefreie Mikroverkapselung
- PZN 9768760
- Info und Bestellmöglichkeit:

www.abdigest.de



Omnitadin 60 Kapseln

Ergänzung einer gesunden Ernährung bei Reizdarmsyndrom

- Mit L. plantarum, B. longum und Inulin
- Enthält Tryptophan und Minze plus Folat, Calcium, Biotin und Niacin
- PZN 13654536
- Info und Bestellmöglichkeit:

www.omnitadin.de

