



Patienten-Infos aus der Gastroenterologie

Klinik Am Bürgerpark, Bremerhaven,

Tel. 0471/182-1355

Chefarzt Dr. H. J. Schmeck-Lindenau

Blähungen und Verstopfung

Blähungen

Viele Menschen leiden mehr oder minder stark unter Blähungen. Blähungen sind etwas ganz Natürliches. Sie entstehen z.B. beim hastigen Essen durch Verschlucken von Luft, beim Genuss kohlenstoffhaltiger Getränke und bei der Einnahme größerer Mengen von Nahrungsmitteln mit unverdaulichen Faserstoffen wie Kohl, Hülsenfrüchte usw. Dass Blähungen quälend sein können, ist seit dem Mittelalter bekannt, als die Menschen noch wenig Fleisch und viel Gemüse aßen, aus dieser Zeit stammt das Wort „Bauchgrimmen“. Die Empfindlichkeit von Menschen für die Entwicklung und auch Empfindung von drückenden Blähungen/Darmgas ist aber sehr unterschiedlich. Dies kann sich auch im Laufe des Lebens, insbesondere im Alter, verändern. Viele Menschen kennen die für sie schlecht verträglichen Speisen und meiden sie daher oder nehmen nur wenig davon zu sich. Obwohl meist harmlos, sind Blähungen aber für manche Menschen sehr quälend.

Ärztlicherseits abklären lassen sollte man in jedem Fall neu auftretende Blähungen. Hier ergibt sich z. B. die Frage, ob insbesondere Milch- oder Fruchtzucker nicht gut verdaut werden können. Diese Störungen können durch einen einfachen Zuckertest mit Bestimmung von Wasserstoff in der Atemluft erkannt oder ausgeschlossen werden. (s. a. Info „Laktoseintoleranz“ und „Nahrungsmittelunverträglichkeiten“).

Auch Zuckerersatzstoffe wie Xylit oder Sorbit lösen oft Blähungen aus. Sie sind oft Süßigkeiten, Kaugummis oder Getränken beigelegt, um Kalorien zu sparen. Bei ihrer Verarbeitung durch Darmbakterien entstehen Darmgase. Ähnliches kann stattfinden bei Genuss von Joghurt oder joghurtähnlichen Speisen mit Inulin oder Oligofruktose.

Schließlich ist bekannt und wissenschaftlich erwiesen, dass nicht ganz wenige Menschen mit starken Blähungen reagieren bei verstärkter Einnahme von Körnern und Kornbestandteilen (so genannten Cerealien) oder anderen Ballaststoffen, die an und für sich der Gesundheit zuträglich sind. Diesen Menschen bleibt dann nichts anderes übrig, als die Menge von Ballaststoffen soweit zu reduzieren, wie sie sie vertragen können.

Besonders leiden Patienten mit einem Reizdarmsyndrom unter Blähungen. Das Ausmaß der Blähungen ist bei diesen Patienten nicht anders als bei Gesunden, aber die Schmerzempfindung für den geblähten Darm ist deutlich höher als in der Normalbevölkerung. Dies bewirkt, dass bei gleichem Blähungsgrad deutlich mehr Schmerzen empfunden werden, was dann den Alltag dieser Patienten stark beeinträchtigt. Unter Umständen sind dann Medikamente erforderlich, die die Schmerzempfindlichkeit herabsetzen.

Ob Blähungen Ausdruck einer Erkrankung sind oder lediglich ein unangenehmes beeinträchtigendes Symptom ohne Krankheitswert ist, muss u. U. durch eine ärztliche Untersuchung entschieden werden.

Bedeutsam ist, wenn Blähungen plötzlich nicht mehr abgehen und innerhalb weniger Tage mit fehlender Verdauung, Bauchschmerzen, Erbrechen und Krankheitsgefühl einhergehen. Dann muss man an einen Darmverschluss denken und sollte rasch einen Arzt aufsuchen.

Wenn sich keine organische Krankheit hinter Blähungen verbirgt, kann man folgende Ratschläge zur Linderung geben:

- Meiden von allen Zuckeraustauschstoffen (Xylit, Sorbit, Fructose)
- Meiden von Inulin und Oligofructose
- Meiden kohlenstoffhaltiger Nahrungsmittel
- Verminderte Aufnahme von Kohlsorten, Hülsenfrüchten und allen Gemüse- und Obstsorten, bei denen der jeweilige Patient starke Blähungen empfindet
- Meiden von zusätzlichen Ballaststoffen zur Behandlung von Verstopfung (statt dessen Einnahme nicht-blähender Abführmittel nach Rücksprache mit dem Arzt, wie z.B. Macrogol-Präparate)

Neueste Untersuchungen deuten an, dass Nahrungsergänzungsmittel, die die Darmflora günstig beeinflussen, Blähungen vermindern. Dies ist zumindest einen Versuch wert, allerdings stehen noch beweisende größere wissenschaftliche Untersuchungen aus.

Verstopfung

Oft herrscht der Irrglaube, der Mensch müsse täglich Stuhlgang haben. Wer nur alle 3 Tage Stuhlgang hat und sich dabei gut fühlt, ist völlig gesund.

Aber jede Verstopfung, die neu auftritt und bis vor kurzem nicht bestand, bedarf rascher ärztlicher Abklärung, da sich dahinter z.B. ein Darmtumor oder eine Darmverengung durch vernarbende Entzündung verbergen kann mit der Gefahr eines drohenden Darmverschlusses. Andererseits leiden sehr viele Menschen unter einer z. T. quälenden Verstopfung, ohne dass ärztliche Untersuchungen einschließlich einer Darmspiegelung einen krankhaften Befund ergeben haben. Wir nennen dies habituelle (=gewohnheitsmäßige) Obstipation (= med. Fachausdruck für Verstopfung).

Auch wenn erfreulich ist, dass diese Menschen keine wesentliche Erkrankung haben, ist ihr Leidensdruck doch recht hoch. Meistens gelingt es aber, Ihnen zu helfen.

Die alten Hausrezepte sind nebenwirkungsfrei und nicht schlecht wie: morgens 1 Glas kaltes Wasser trinken, morgens Kaffee trinken, Sport treiben, mehr Obst und Gemüse essen, Milchsüßholz oder Backpflaumen einnehmen, über Tag mehr trinken.

Aber manchen Patienten ist damit nicht geholfen. Der Rat, deutlich mehr Obst und Gemüse zu essen oder abführende Ballaststoffe durch Weizenkleie, Flosamen, Leinsamen oder den nicht verdaubaren Zucker „Lactulose“ ist gut und richtig. Patienten, die mit diesen Maßnahmen zurechtkommen, sollten unbedingt so verfahren.

Es ist aber heute wissenschaftlich bewiesen, dass bei weitem nicht alle Patienten mit diesen Hilfsmitteln zurechtkommen und viele darunter sogar bei unveränderter Verstopfung noch zusätzlich Blähungen durch die unverdaubaren Ballaststoffe bekommen.

Solchen Patienten sind nicht blähende Gleitmittel wie Macrogol-Präparate zu empfehlen. Wenn gar nichts hilft, sind auch echte Abführmittel erlaubt, wenn sie in einer solchen Dosis eingenommen werden, dass man alle 1 bis 2 Tage Stuhlgang hat. Früher haben die Ärzte Abführmittel verteufelt, heute wissen wir, dass ihr ordnungsgemäßer Gebrauch meistens keinen Schaden bewirkt. Es empfiehlt sich allerdings, sich von seinem Arzt über Abführmittel beraten zu lassen, da im Einzelfall Besonderheiten zu berücksichtigen sind. So sollten schwer Herz- und Nierenkranke keine Abführmittel auf Salzbasis einnehmen. Bisweilen erhält ein



Patient auch Medikamente gegen andere Krankheiten, die als Nebenwirkung Verstopfung machen können und wo es Möglichkeiten gibt, auf andere Medikamente auszuweichen. Zu beachten ist noch, dass die meisten Krankenkassen Abführmittel bei habitueller Obstipation nicht erstatten.

Wenn Sie Fragen zum Thema „Blähungen und Verstopfung“ haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ihr Dr. H. J. Schmeck-Lindenau und sein Ärzteteam