Alarm im Darm

Auch gesundes Essen kann
Beschwerden auslösen.
Eine neue Diät soll das Reizdarm-
syndrom lindern

Illustrationen: Kari Modén ■ Text: Almut Siegert

Sieht so **Gerechtigkeit**
aus? Während die einen
folgenlos Fast Food ver-
schlingen, geben sich andere viel
Mühe, gesund zu essen – und be-
kommen trotzdem Blähungen,
Durchfall und Verstopfung. Vie-
le kennen diese diffusen Be-
schwerden des Reizdarmsyn-
droms (RDS). Lange dachte man,
dass es sich dabei ausschließlich

um eine psychische oder psycho-
somatische Erkrankung handelt.
Heute geht man von einem Or-
ganleiden aus, bei dem unter
anderem Genetik, Infektionen,
Allergien und das Mikrobiom
(früher: Darmflora) eine Rolle
spielen. „Das Reizdarmsyndrom
ist weder Einbildung noch Be-
findlichkeitsstörung und erst
recht kein Grund, sich zu schä- »

Zu kalt, zu heiß, zu scharf – das kann unangenehme Folgen haben

men. Es ist ein reales Krankheitsbild“, sagt Martin Storr, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie und Autor des Buches „Das Reizdarm-Programm“ (Gräfe und Unzer). Dass das Reizdarmsyndrom allein psychisch bedingt ist – diese Ansicht sei noch immer weitverbreitet und eine zusätzliche Belastung für die Betroffenen, sagt die Ernährungsberaterin und Reizdarmexpertin Martina McQueen. Richtig ist: Die chronischen Beschwerden mindern die Lebensqualität und belasten die Psyche. Martina McQueen weiß das aus eigener Erfahrung und aus der Ernährungsberatung, die sie anbietet. „Manche Betroffene planen ihre Aktivitäten vor allem danach, wie weit die nächste Toilette entfernt ist.“ Die Beschwerden entstehen nach heutigen Erkenntnissen zu einem großen Teil durch viszerale Hypersensitivität, das bedeutet: Das Nervensystem von Reizdarmpatienten ist sensibler, schlägt früher Alarm und meldet als Schmerz, was andere kaum wahrnehmen.

Bislang gibt es keine Untersuchungsmethode, die das Reizdarmsyndrom zweifelsfrei nachweist. Stattdessen werden bei der Diagnose Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen ausgeschlossen, etwa Morbus Crohn, Magen-Darm-Infekte, die Divertikelkrankheit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Zöliakie. Wie genau es zum Reizdarmsyndrom kommt, ist noch nicht abschließend geklärt. Als sicher gilt, dass Störungen an der Darm-Hirn-Achse – der Nervenverbindung, über die Gehirn und Darm kommunizieren – dabei eine Rolle spielen. Weitere Ursachen können eine gestörte Darmbeweglichkeit, die Zusammensetzung des Mikrobioms und die veränderte Abwehrfunktion der Darmschleimhaut sein.

Gegen die unangenehmen Symptome helfen Medikamente, etwa Abführmittel und krampflösende Präparate, auch Antidepressiva, die beruhigend auf die Nervenzellen wirken, sowie Entschäumer bei übermäßiger Darm-

Gutes Essen, schlechtes Essen

Nahrungsmittel mit einem geringen FODMAP-Gehalt sind beispielsweise Ananas, Blaubeeren, Erdbeeren, Rhabarber, Orange, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Kürbis, Kartoffeln, Möhren, Oliven, Rettich, Rosenkohl, rote und gelbe Paprika, Buchweizen, Dinkel, Hafer, Hirse, Polenta, Reis, Butter, Margarine, Hartkäse, Hafer- und Mandeldrink, Ahornsirup, Eier, Fisch, Fleisch, Haushaltszucker, Marmelade, dunkle Schokolade, fester Tofu, trockener Wein.

Nahrungsmittel mit hohem FODMAP-Gehalt sind zum Beispiel: Mango, Kirschen, Äpfel, Pflaumen, getrocknete Früchte, Zwiebeln, Knoblauch, Avocado, Artischocke, Blumenkohl, Erbsen, Hülsenfrüchte, Rote Bete, Sellerie, grüne Paprika, Roggen, Weizen, Couscous, Buttermilch, Feta- und Hüttenkäse, Milch, Sahne, Sauerrahm, Agavendicksaft, Honig, Seidentofu, Wein (halbtrocken, süß), Vollmilchschokolade, Produkte mit Zuckeraustauschstoffen.

gasbildung und sogenannte Prokinetika, die die Darmbewegung beeinflussen. Aber auch ätherische Öle wie Lavendel, Kurkuma und Ingwer, Massagen, Psychotherapie und Entspannungstechniken wie Reizdarmyoga sind gut.

Wichtigster Auslöser der Beschwerden ist die Ernährung. Zu kalt oder zu heiß gegessen, zu schnell oder zu schlecht gekaute Nahrung, Alkohol, Kaffee und Scharfes – all das kann unangenehme Folgen haben. Die entscheidende Rolle bei der Symptombildung spielen jedoch die Gärungs- und Fermentierungsvorgänge, die bei der Verdauung stattfinden. Wo Bakterien sind, entstehen Gase. Wir alle kennen das von Rohkost oder Hülsenfrüchten.

Hier setzt die Low-FODMAP-Diät an, die vor einigen Jahren die australischen Wissenschaftler Sue Sheperd und Peter Gibson erforscht und entwickelt haben („Die Low-FODMAP-Diät“, Trias) und inzwischen weltweit von Medizinern empfohlen wird. Diese Diät habe schon vielen Menschen geholfen, so die beiden Experten. Der Grundgedanke: Bestimmte Nahrungsmittelbestandteile, nämlich kurzkettige Kohlenhydrate, sogenannte FODMAPs (siehe rechts), sorgen beim Verdauungsprozess für besonders viele Gase und Wasser im Darm. »

Die neue Diät

Die Abkürzung FODMAP steht für Fermentable Oligosaccharides (Mehrfachzucker), Disaccharides (Zweifachzucker wie Laktose), Monosaccharides (Einfachzucker wie Fruktose) and Polyols (Zuckeralkohole). FODMAPs sind nicht per se ungesund, sondern häufig sogar Bestandteil von Lebensmitteln aus der empfohlenen Mittelmeerkost. Aber bei Menschen mit Reizdarmsyndrom verursachen sie eben Beschwerden. Um die entsprechenden Nahrungsmittel auszuschließen, verwendet man am einfachsten die „FODMAP Diet“-App der Monash University, es gibt sie auch in deutscher Sprache für iOS und Android.

Agavendicksaft verursacht Beschwerden, Zucker nicht

FODMAP-reiche Lebensmittel verursachen beim Reizdarm zwar nicht mehr Gase als bei anderen Menschen, aber er hat mehr Schwierigkeiten, diese Gase zu eliminieren, und nimmt sie stärker wahr, weil er schmerzempfindlicher ist.

Was in der Theorie simpel klingt, ist in der Praxis gar nicht so einfach umzusetzen. Ein Beispiel: Bulgur mit Pilzgemüse und Zwiebeln ist eine FODMAP-reiche Mahlzeit, Hähnchen mit Salbei-Polenta nicht. Oder – Haushaltszucker: Top! Agavendicksaft: Flop! Klar ist: Unsere herkömmliche Vorstellung von „gesund“ und „ungegesund“ spielt bei dieser Diät kaum eine Rolle. Die Berliner Ökotrophologin Martina McQueen berät Klienten bei der Diät, erklärt den Umgang mit der App und die verschiedenen Phasen der Ernährungsumstellung. Etwa zwei Wochen lang wird komplett auf alle

FODMAP-reichen Nahrungsmittel verzichtet. Verringern sich die Symptome daraufhin deutlich, kann man Schritt für Schritt durch Testen herausfinden, welche Lebensmittel die Darmprobleme auslösen. Sind sie identifiziert, streicht man sie vom Speiseplan. Gut zu wissen: Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für zertifizierte Ernährungsberater.

Eine besondere Herausforderung ist das Essen in Restaurants, Kantinen oder bei Freunden. Zwiebeln und Knoblauch etwa lösen selbst in geringen Mengen heftige Symptome aus. Deshalb empfiehlt Martina McQueen, die Küchenchefs um Lebensmittel zu bitten, die nicht gewürzt und vorverarbeitet sind. Es lohnt sich: Klinische Studien ergaben, dass bei bis zu 80 Prozent derjenigen, die sich FODMAP-reduziert ernähren, die Beschwerden deutlich weniger werden.

Hier gibt's Hilfe

reizdarmselbsthilfe.de Seit 1995 kümmert sich der Verein um die Belange von RDS-Patienten. Hilfreich: eine Datenbank von Reizdarmsyndrom-erfahrenen Medizinern.

reizdarm-sibo.de Die Ökotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin Martina McQueen ist selbst betroffen und berät auch per Skype. Auf ihrer Website gibt es fundierte Infos, auch zur Dünndarmfehlbesiedlung. Ihr FODMAP-Rezept-Buch kann man kostenlos downloaden.

lebenmitreizdarm.de Britta Tilsner beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit dem Thema. Auf ihrem Blog gibt es viele selbst getestete Rezepte, alltagstaugliche Tipps und Neues aus der Wissenschaft.

reizdarmtherapie.net Arzt-Odysseen, Zukunftsängste, schlimme Schmerzen: Thomas Struppe kennt das Leben mit RDS. Seit 2013 bloggt er zum Thema, sein Youtube-Kanal heißt „Everyday Heroes“. Sein Anspruch: „Mit Wissenschaft zum Wohlbefinden.“

reizdarm.one Cara Care versteht sich als digitale Praxis für Reizdarmpatienten und bietet: Videositzungen mit zertifizierten Ernährungsberaterinnen zum FODMAP-Programm, individuelle Ernährungspläne und Lebensmittellisten. Mit der „Cara Care“-App werden Medikamente und Symptome getrackt. Wie das geht? Der behandelnde Arzt stellt eine Notwendigkeitsbescheinigung aus, die Krankenkassen übernehmen meist anteilig die Kosten.