

## Reizdarm-Syndrom

# Update zu Diagnose und Therapie

Das Reizdarm-Syndrom stellt aufgrund überlappender Beschwerdebilder mit weiteren Erkrankungen eine Herausforderung in der ärztlichen Praxis dar. Eine korrekte Abgrenzung zu anderen Krankheitsbildern ist entscheidend für eine gezielte Behandlung. Um die Beschwerden zu lindern, müssen die jeweiligen Auslöser ermittelt und entsprechend gemieden werden. Eine Ernährungstherapie unterstützt das Ernährungskonzept.

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist eine gastrointestinale Erkrankung, die sich durch wiederkehrende Beschwerden wie abdominellen Schmerzen, Blähungen und/oder Veränderungen des Stuhlgangs auszeichnet. In Deutschland leiden etwa 10 bis 15% der Bevölkerung unter einem Reizdarmsyndrom. Es tritt deutlich häufiger bei Frauen auf und zeigt auch eine familiäre Häufung. „Die Beschwerden des Reizdarmsyndroms sind unspezifisch und können auf eine Vielzahl anderer Erkrankungen hindeuten“, betont Prof. Martin Storr vom Gesundheitszentrum Starnberger See. Das Reizdarmsyndrom ist daher immer eine Ausschlussdiagnose. Differentialdiagnostisch sollte unbedingt an Zöliakie, Weizenallergie und Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität (Glutensensitivität) gedacht werden. Auch Erkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa oder gynäkologische Ursachen sind auszuschließen. Die Diagnose des Reizdarms erfolgt nach einem klaren Algorithmus, so Storr und ergänzt: „Zur Diagnostik des RDS gehören die ausführliche Anamnese und die körperliche Untersuchung, inklusive der rektalen Untersuchung sowie eine Basis-Labordiagnostik und die Untersuchung des Stuhls. Es folgt ein Ultraschall des Abdomens und bei Frauen eine gynäkologische Untersuchung.“ Bei vielen Patientinnen und Patienten begleiten psychische Komorbiditäten das Reizdarmsyndrom. Teil der Diagnosestellung ist daher auch ein psychosoziales Screening der Patienten.

### Folgende Symptome haben eine hohe Vorhersagekraft für das RDS:

- **Inkomplette Entleerung (87%)**
- **Besserung der Beschwerden nach dem Stuhlgang (75%)**
- **Abdominelle Distension (74%)**

### Individuell behandeln

Eine konventionelle Reizdarm-Therapie, die allen Betroffenen gleichermaßen hilft, gibt es nicht. Die Reizdarm-Therapie muss individuell auf den Patienten zugeschnitten sein und ihn aktiv einbinden. „Entscheidend ist, herauszufinden, durch welche Faktoren die Beschwerden ausgelöst oder verschlimmert werden“, erklärt Birgit Blumenschein, Diätassistentin und Dipl. Medizinpädagogin und ergänzt: „Eine wichtige Rolle spielt dabei natürlich die Ernährung. Ein Ernährungstagebuch kann dabei helfen, verträgliche Lebensmittel zu ermitteln. Oft lässt sich bereits mit einer Umstellung der Essgewohnheiten eine deutliche Besserung der Reizdarmbeschwerden erreichen.“ Der Patient sollte die bekannten Triggerfaktoren für einen gewissen Zeitraum meiden und anschließend durch vorsichtiges Wiedereinführen die tolerable Menge herausfinden. Sinnvoll können nach Ansicht von Prof. Storr zudem die Einnahme wasserlöslicher Ballaststoffe sowie eine FODMAP-reduzierte Diät sein. FODMAPs (= fermentierbare Oligo-,

Di-, Monosaccharide und Polyole) sind unverdauliche Kohlenhydrate, die von der Mikrobiota fermentiert werden, was zu Blähungen, Durchfällen und erhöhtem Stuhlvolumen führen kann. „Aufgrund ihrer guten Wirkung gilt diese Therapieform inzwischen als Standard beim Reizdarm“, so Storr. Manche Patienten reagieren auch empfindlich auf Gluten und können daher von einer glutenfreien Diät profitieren. Die unverträglichen Nahrungsmittel lassen sich gut durch Alternativen ersetzen, zudem bietet der Handel inzwischen eine große Vielfalt von Produkten in hoher Qualität an. Einige glutenfreie Produkte, z.B. von Dr. Schär, sind auch als FODMAP-arm zertifiziert. Frau Blumenschein unterstützt als Diätassistentin ihre Patientinnen bei der Auswahl ihrer Nahrungsmittel und betont: „Die individuellen Trigger zu identifizieren, zu meiden und die verträgliche Menge der Lebensmittel zu ermitteln, überfordert den Patienten häufig.“ Die Reizdarm-Therapie sollte daher über einen längeren Zeitraum von einer professionellen Ernährungsfachkraft begleitet werden.

### Quellen

1. Vortrag Prof. Martin Storr, Gesundheitszentrum Starnberger See: Gezielte Ausschlussdiagnostik beim Reizdarmsyndrom, 1.06.22
2. Vortrag Birgit Blumenschein, Diätassistentin und Dipl. Medizinpädagogin: Von Low-FODMAP bis glutenfrei – Rolle der Ernährung in der Reizdarmtherapie. 1.06.22

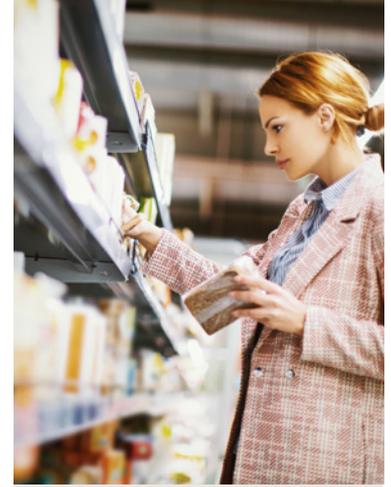


Foto: Aja Koska - iStockphoto

## REPORT

### Impressum

Report in „Der Hausarzt“ 13/2022. Webinar „Reizdarmsyndrom“, Veranstalter: Dr. Schär.  
Bericht: Verena Nittka. Vi.S.d.P.: Dr. Monika von Berg.

Die Herausgeber der Zeitschrift übernehmen keine Verantwortung für diese Inhalte

Mit freundlicher Unterstützung von **DrSchär**