

Bauchkneifen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall

Beruhigen Sie den Reizdarm!

■ KONGRESSBERICHT

WEIMAR – Das Reizdarmsyndrom mit Bauchweh, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung macht jedem vierten Bundesbürger zu schaffen. Wie der Hausarzt hier helfen kann, berichtete Professor Dr. Heinz-Jürgen Kramer beim Fortbildungsforum Medizin Aktuell.

Nur etwa jeder dritte Patient mit Reizdarmsyndrom sucht deswegen einen Arzt auf. Die meisten Betroffenen setzen auf Selbstbehandlung oder haben sich irgendwie mit dem Krankheitsbild arrangiert, sagte der Gastroenterologe von der Universitätsklinik Mannheim.

Dennoch kann der Leidensdruck beim Einzelnen sehr hoch sein. Bestehen abdominale Schmerzen – oft in Verbindung mit der Defäkation – über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten zusammen mit Durchfall und/oder Obstipation, liegt die Diagnose „Reizdarm“ nahe. Weitere Hinweise: die Beschränkung der Symptome auf den Tag, das Gefühl inkompletter Darmentleerung sowie Meteorismus. Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung

Fortbildungsforum

sind ein vertrauensvolles Arzt-Patient-Verhältnis und die Mitteilung der klaren Diagnose, etwa: „Sie haben ein Reizdarm-Syndrom!“ Damit kann der Patient mehr anfangen als mit der Formulierung „Wir konnten nichts Organisches finden“.

Als Erstes sollte der Patient ein Tagebuch mit Ernährungsgewohnheiten und Symptomen führen, um vermeidbare Triggerfaktoren zu finden. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie der relativ häufigen Laktoseintoleranz als wichtigster Differenzialdiagnose kann man auf diese Weise gleich auf die Spur kommen.

Laktobazillen gegen Verstopfung

Das weitere Vorgehen hängt im Wesentlichen von den Symptomen ab. Dominiert die Verstopfung, starten Sie einen Versuch mit Ballaststoffen. Gelbildner wie Flohsamenschalen eignen sich dabei besser als Faserstoffe wie Weizenkleie und Leinsamen, die zu Meteorismus führen können. Die regelmäßige Zufuhr probiotischer Mikroorganismen kann langfristig ebenfalls

zur Stuhlregulierung beitragen. Für *Lactobacillus casei* Shirota (z.B. in Yakult®) wurde z.B. bei 70 Patienten mit chronischer Obstipation nachgewiesen, dass sich durch tägliches Trinken einer Flasche über vier Wochen die Verstopfung im Vergleich zu Placebo deutlich besserte. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, empfahl der Experte einen Versuch mit osmotischen Quellmitteln wie Polyethylenglycol.

Antidepressiva gegen den Schmerz

Schwieriger gestaltet sich die Behandlung, wenn Durchfall im Vordergrund steht: Mit Loperamid (2 bis 4 mg bis zu viermal täglich) lässt sich der Durchfall zwar meist beherrschen, die Gabe des Opioids stellt aber keine Dauerlösung dar. Zumindest können Sie dem Patienten aber vorschlagen, es bedarfsgerecht einzusetzen, wenn er mal zwei bis drei Stunden „Sicherheit“ braucht.

Bei Meteorismus setzt Prof. Kramer vor allem auf Pflanzliches. Studien belegen eine positive Wirkung für chinesische Kräutermedizin, aber auch unsere heimischen Kräuter wie Fenchel, Kümmel und *Iberis amara* sind durchaus



einen Versuch wert, meinte der Gastroenterologe. Leiden die Patienten vor allem an Schmerzen, können akut Muskelrelaxanzien wie Mebeverin oder Spasmolytika wie Butylscopolamin helfen. Lassen sich die Schmerzen schwer kontrollieren, lohnt bei nichtobstipierten Patienten ein Versuch mit niedrig dosierten trizyklischen Antidepressiva (z.B. 10 bis 25 mg Amitriptylin). „Wer auf diese Therapie anspricht, ist seinem Arzt ewig dankbar“, so der Gastroenterologe. Bei Verstopfung kann alternativ ein se-

lektiver Serotonin-Reuptake-Inhibitor wie Fluoxetin eingesetzt werden. Eine Indikation für psychotherapeutische Mitbehandlung sieht Prof. Kramer bei klinisch relevanten psychischen Störungen oder bei langjährigen Beschwerden mit großem Leidensdruck. Von Anfang an sollten Sie den Patienten mit Reizdarmsyndrom nicht Heilung, sondern nur Linderung ihrer Beschwerden versprechen, mahnte Prof. Kramer. Damit beugen Sie Enttäuschungen und Vertrauensverlust vor. MW

KONGRESSBERICHT Fortbildungsforum WEIMAR
(MT, Nr. 28, 11.7.2003 S. 22)