

Allgemeine Ernährungsempfehlungen

- Die Lebensmittelpyramide

Das Bemühen um eine ausgewogene Ernährung sollte grundsätzlich im Interesse jedes Menschen sein, ist sie doch Voraussetzung für das Wohlbefinden und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Erkrankungen.

Die von der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung herausgegebene Pyramide mit den darin enthaltenen Ernährungsempfehlungen widerspiegelt eine Ernährungsweise, die als „ausgewogene Mischkost“ bezeichnet wird. Die "ausgewogene Mischkost" stellt nach heutigem Wissen eine ideale und gesunde Ernährung dar. Die Pyramide zeigt die Prioritäten der einzelnen Nahrungsmittelgruppen: die kleinen Felder an der Spitze bedeuten, dass die entsprechenden Nahrungsmittelgruppen mit Zurückhaltung zu konsumieren sind. Gegen den Boden der Pyramide hin werden die Felder (und damit auch die empfohlenen Mengen) grösser. Früchte und Gemüse sollen den Hauptbestandteil des Essens bilden; auf eine genügende Trinkmenge ist täglich zu achten.

- Leichte Kost

Bei vielen Erkrankungen kann eine leichte Kost die Beschwerden lindern und als alleinige Massnahme empfohlen werden.

Was wird unter einer leichten Kost verstanden?

Unter einer leichten Kost versteht man eine Ernährungsweise, die wie die ausgewogene Mischkost den Nährstoff- und Energiebedarf deckt. Jedoch werden Lebensmittel, die erfahrungsgemäss schwer verdaulich sind und häufig Unverträglichkeiten hervorrufen, mit Zurückhaltung genossen.

Wann und wie lange ist eine leichte Kost empfehlenswert?

Durch eine leichte Kost kann man versuchen, Beschwerden der Verdauungsorgane im Zusammenhang mit dem Essen zu reduzieren oder zu vermeiden. Sie kann ebenfalls am Ende des Kostaufbaus nach Operationen am Magen-Darmtrakt sinnvoll sein. Nach Abklingen der Beschwerden kann rasch wieder zu einer Ernährung ohne Einschränkungen zurückgekehrt werden.

Was ist grundsätzlich zu beachten?

- **Alles was vertragen wird, ist auch erlaubt!** Meiden Sie deshalb nur Speisen und Getränke, die bei Ihnen auch wirklich Beschwerden verursachen.
 - Geniessen Sie das Essen, kauen Sie gut und essen Sie langsam.
 - Essen Sie regelmässig, dafür mehrere kleinere Portionen (z. B. 3 Hauptmahlzeiten und 1 bis 3 Zwischenmahlzeiten).
 - Zubereitungsarten wie Dünsten, Dämpfen und Sieden sind empfehlenswert. Verwenden Sie wenig Fett für die Zubereitung.
-

Welche Lebensmittel sind mit Zurückhaltung zu geniessen?

- **Fetteiche Speisen**

Fett hat eine lange Verweildauer im Magen und ist schwer verdaulich. Deshalb verursachen fettreiche Speisen wie Frittiertes, Paniertes, süsse und fettreiche Backwaren, Süssigkeiten, fette Fleische- und Käsesorten häufig Verdauungsbeschwerden. Achten Sie allgemein auf eine fettarme Ernährung.

- **Alkoholische und stark kohlen säurehaltige Getränke, Kaffee**

Diese Getränke können die Beschwerden bei Erkrankungen des Magen-Darmtraktes verstärken. Besonders bei gewissen Erkrankungen der Leber und der Bauchspeicheldrüse muss auf Alkohol verzichtet werden.

Lebensmittel, die häufig schlecht vertragen werden:

- Rohes Steinobst (z. B. Zwetschgen, Pflaumen)
- Kabis und Kohl (Weiss-, Rot- und Rosenkohl)
- Knoblauch, Zwiebeln
- Pilze
- Peperoni
- Hülsenfrüchte (z. B. weisse, rote und schwarze Bohnen, Kichererbsen und Linsen)
- Ofenfrisches Brot und Backwaren
- Eiskalte und sehr heisse Speisen und Getränke

Merkblatt 2: Lebensmittelpyramide

Viele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden

Empfehlungen gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise. Die Angaben sind für

«Durchschnittspersonen» gedacht, d.h. für Erwachsene mit normaler körperlicher Aktivität und somit durchschnittlichem Energie- und Nährstoffbedarf. Für andere Personengruppen (Kinder und Jugendliche,

Spitzensportler, Schwangere usw.) ergeben sich Abweichungen. Ebenfalls Durchschnittswerte sind die angeführten Mengen- und Portionenangaben; sie lassen sich nicht jeden Tag präzise einhalten.

Fette und Öle

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10g) hochwertiges Pflanzenöl wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl oder Rapsöl, unerhitzt, z.B. für Salatsaucen verwenden. Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10g) Bratfett bzw. Öl, z.B. Erdnussöl oder Olivenöl, für die Zubereitung von Speisen verwenden. Pro Tag maximal 2 Kaffeelöffel (10g) Streichfett, z.B. Butter oder Margarine, als Brotaufstrich essen. Pro Tag höchstens eine fettreiche Speise wie Frittiertes, Paniertes, Käsespeisen, Rösti, Wurst oder Aufschnitt, Rahmsauce, Kuchen- oder Blätterteig, Patisserie, Schokolade usw. konsumieren.

Milch und Milchprodukte

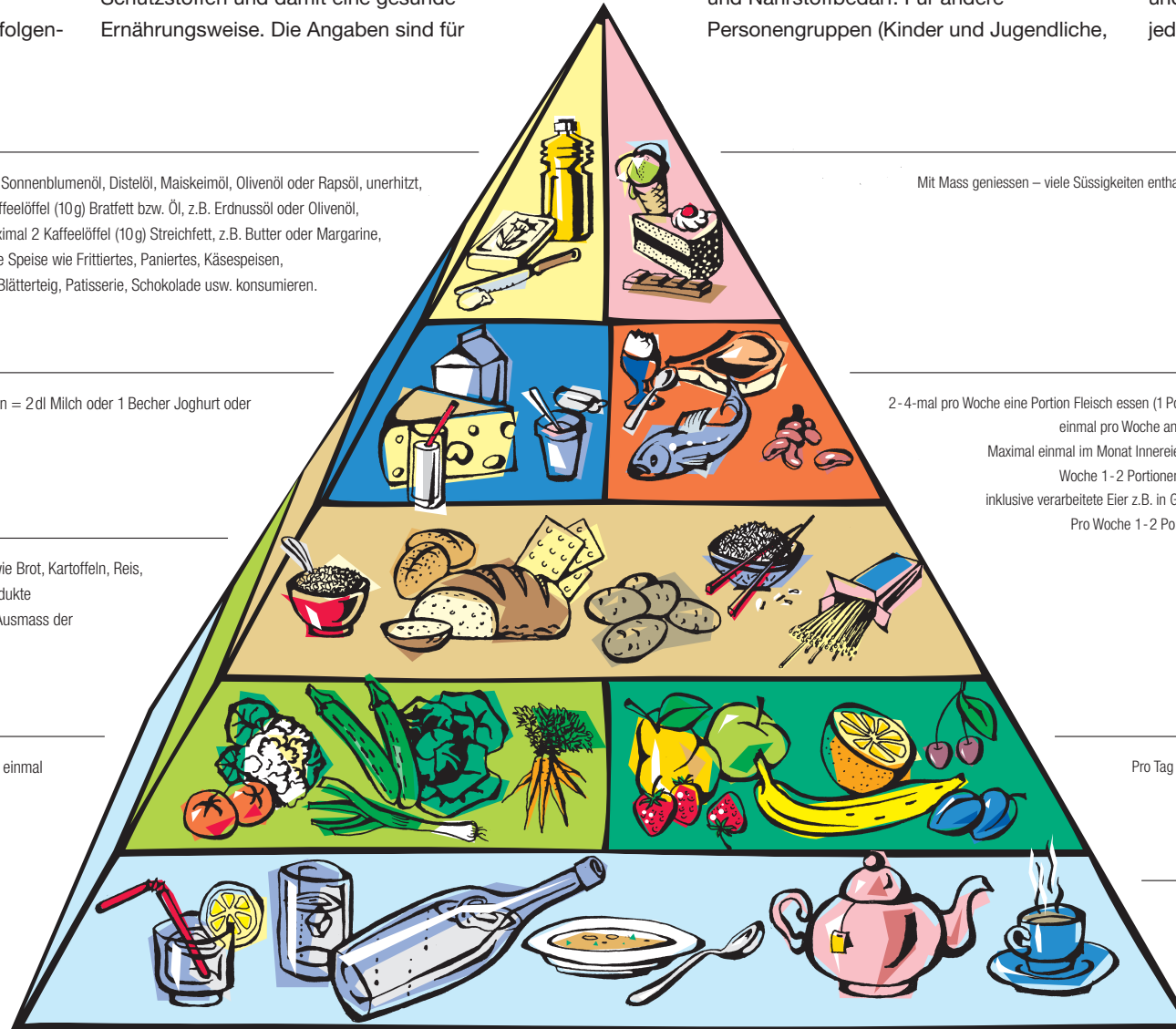
Pro Tag 2-3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2dl Milch oder 1 Becher Joghurt oder 30g Hartkäse oder 60g Weichkäse).

Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag mindestens 3 Portionen stärkehaltige Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide oder Teigwaren konsumieren, dabei Vollkornprodukte bevorzugen. Die Portionsgrösse richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität.

Gemüse

Pro Tag 3-4 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh, z.B. als Dipp oder als gemischter Salat (1 Portion = 100g rohes oder 150-200g gekochtes Gemüse, 50g Blatt- oder 100g Mischsalat).



Süssigkeiten

Mit Mass geniessen – viele Süssigkeiten enthalten verstecktes Fett. Höchstens einmal täglich eine kleine Süssigkeit (1 Riegel Schokolade, 1 Patisserie, eine Portion Glace).

Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte

2-4-mal pro Woche eine Portion Fleisch essen (1 Portion = 80-120g); mehr ist unnötig, weniger ist problemlos. Maximal einmal pro Woche anstelle von Fleisch Gepökeltes wie Schinken, Wurst oder Speck essen. Maximal einmal im Monat Innereien wie Leber, Niere, Kutteln, Milken essen (1 Portion = 80-120g). Pro Woche 1-2 Portionen Fisch vorsehen (1 Portion = 100-120g). Pro Woche 1-3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes. Hülsenfrüchte, Hülsenfruchtprodukte: Pro Woche 1-2 Portionen Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen, Tofu usw. konsumieren (1 Portion = 40-60g, Trockengewicht).

Früchte

Pro Tag 2-3 Portionen Früchte, möglichst roh, verzehren (1 Portion = 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschgen oder ein Schälchen Beeren).

Getränke und Alkohola

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, ungesüßerte und alkoholfreie Getränke bevorzugen. Alkohol: Gesunde Erwachsene sollten nicht mehr als 1-2 Gläser Wein oder Bier pro Tag trinken.

Wie funktioniert die Verdauung?

Mund:

Im Mund wird die Nahrung zerkleinert und mit Speichel versetzt. Der Speichel kommt aus den Speicheldrüsen des Mundes und spaltet Stärke in Zucker, der dann im Magen und Dünndarm aufgenommen werden kann.

Speiseröhre:

Die im Mund zerkleinerte Nahrung wird durch die Speiseröhre in den Magen transportiert. Der Transport in der Speiseröhre erfolgt durch rhythmische Anspannung der Muskulatur der Speiseröhre.

Magen:

Der Magen ist das Sammelgefäss für die Nahrung. Hier bleibt sie 1-3 Stunden liegen und wird durch die Muskulatur des Magens noch weiter zerkleinert. Im Magen wird Säure und Pepsin zugefügt, was vor allem zur Verdauung von Eiweissen führt. Die Nahrung wird in kleinen Portionen aus dem Magen in den Zwölffingerdarm (Duodenum) entleert.

Zwölffingerdarm:

Im Zwölffingerdarm wird Saft von der Leber und der Bauchspeicheldrüse hinzugefügt. Diese Säfte neutralisieren die Magensäure und enthalten Fermente und Zusätze, die der Verdauung und Aufnahme von Eiweissen, Kohlenhydraten und Fetten dienen.

Bauchspeicheldrüse:

Die Bauchspeicheldrüse mündet in den Zwölffingerdarm. Sie produziert den Pankreassaft, der zur Verdauung von Eiweissen, Kohlehydraten und Fetten notwendig ist. Ausserdem setzt sie das Insulin zur Regulation des Blutzuckers frei.

Leber:

Die Leber dient zur Entgiftung des Blutes. Von der Leber wird auch der Gallensaft gebildet, der über feine Gänge zuerst in die Gallenblase und dann in den Zwölffingerdarm fliesst. Der Gallensaft enthält einerseits Abbauprodukte, die im Stuhl ausgeschieden werden. Andererseits sind Teile des Gallensafts zur Fettverdauung nötig.

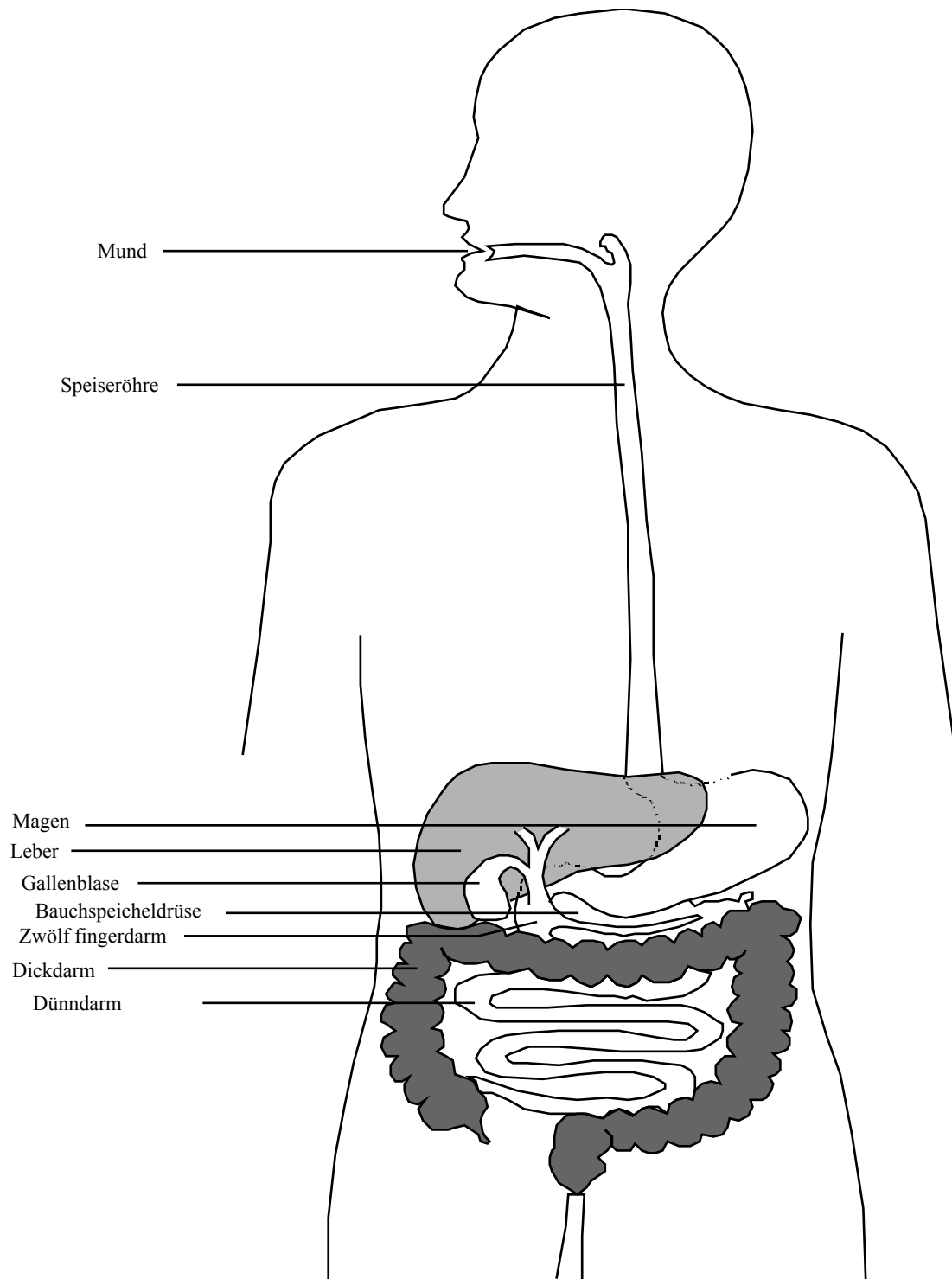
Dünndarm:

Im Dünndarm erfolgt die Aufnahme der Nahrungsbestandteile (Zucker, Eiweisse, Fette, Vitamine, Spurenelemente). Dazu wird die Nahrung mit grossen Mengen an Wasser versetzt.

Dickdarm:

Im Dickdarm (Kolon) wird dem fast flüssigen Nahrungssaft das Wasser entzogen und die Nahrungsreste dadurch eingedickt. Nahrungsbestandteile werden im Dickdarm nicht mehr resorbiert.

Verdauungstrakt



Sodbrennen, Entzündung der Speiseröhre (Refluxösophagitis)

Was ist Sodbrennen?

Sodbrennen ist ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein. Es kann von saurem Aufstossen oder Rückfluss von saurem Magensaft in den Mund begleitet sein.

Wie entsteht Sodbrennen?

Sodbrennen entsteht durch Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre. Es kann dabei auch zur Entzündung der Speiseröhre kommen (Refluxösophagitis).

Wie häufig kommt Sodbrennen vor?

Etwa 15-20 % der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern leiden unter Sodbrennen. Nur bei einem kleinen Teil dieser Patienten (30 %) kommt es zur Refluxösophagitis.

Ist Sodbrennen gefährlich? Wann muss man damit zum Arzt ?

Sodbrennen ist relativ ungefährlich, kann aber sehr störend sein. Die leichten Formen der Entzündung der Speiseröhre sind aus medizinischer Sicht nicht gefährlich. Trotzdem sollte vor allem bei neu aufgetretenem Sodbrennen der Arzt konsultiert werden. Dies gilt insbesondere, wenn Beschwerden beim Schlucken (Steckenbleiben von Nahrung oder Schluckschmerzen) auftreten. In diesen Fällen muss die Speiseröhre mit einer Spiegelung untersucht werden. Die Ursache können schwere Entzündungen oder sogar ein Tumor der Speiseröhre sein.

Wie wird Sodbrennen behandelt?

Die Behandlung von Sodbrennen und der Entzündung der Speiseröhre besteht darin, die Menge an saurem Magensaft zu verringern. Dies kann durch Gabe von Medikamenten erreicht werden, welche die Produktion der Magensäure reduzieren. Diese Medikamente haben praktisch keine Nebenwirkungen und müssen oft über sehr lange Zeiträume eingesetzt werden. In sehr schweren Fällen kann man auch versuchen durch ein Operation den Reflux von Säure in die Speiseröhre zu verhindern. Da alle Operationen ein gewisses Risiko bergen, muss ein solcher Eingriff gut überlegt sein. Vor allem deshalb, weil Sodbrennen harmlos ist.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Sodbrennen und Entzündungen der Speiseröhre?

Die Beschwerden wie Sodbrennen und saures Aufstossen lassen sich reduzieren, wenn kleinere und dafür mehrere Mahlzeiten eingenommen und gewisse Nahrungsmittel nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Auf den Heilungsprozess bei Entzündungen oder Geschwüren in der Speiseröhre hat die Ernährung keinen Einfluss. Milch führt zwar bei vielen Betroffenen kurzfristig zu einer Linderung der Beschwerden, verstärkt jedoch nach kurzer Zeit die Säureproduktion wieder.

Ernährungsempfehlung bei der Refluxkrankheit

Je nach dem Schweregrad der Beschwerden reicht eine leichte Kost. Scharfe, salzige, saure, harte und heisse Speisen sowie saure Getränke können Schmerzen bereiten. Durch Ausprobieren findet man am besten heraus, was man verträgt.

Welche Nahrungsmittel fördern Säureproduktion und Säurerückfluss?

Fettreiche Speisen, insbesondere erhitzte Fette wie Blätterteig-Gebäck, Gipfeli, Wurstwaren, Frittiertes, Torten etc.. Grössere Mengen von Schokolade, zuckerhaltigen Getränken, Süssigkeiten, Pfefferminze und Alkohol; insbesondere Weisswein, Bier und hochprozentige Alkoholika. Betroffene schildern oftmals Sodbrennen auch nach sauren Fruchtsäften, kohlenstoffhaltigen Getränken, Milch, scharfen Gewürzen und stark blähenden Speisen.

Darf ich Kaffee trinken?

Kaffee soll dann gemieden werden, wenn auf Grund der persönlichen Erfahrung Beschwerden ausgelöst werden. Oft ist die Verträglichkeit besser, wenn der Kaffee nicht nüchtern, sondern im Rahmen einer Mahlzeit getrunken wird. Es besteht meist kein Unterschied, ob es sich dabei um koffeinfreien oder koffeinhaltigen Kaffee handelt.

Hat das Übergewicht einen Einfluss?

Ja, durch den erhöhten Druck im Bauchraum wird der Rückfluss von Säure in die Speiseröhre begünstigt. Bei einer Normalisierung des Körpergewichtes können die Beschwerden manchmal vermindert werden.

Leichte Kost konsumieren

Nahrungsmenge auf 4 - 6 kleinere Mahlzeiten pro Tag verteilen

Die letzte Mahlzeit 3 - 4 Stunden vor dem Schlafen einnehmen

Alkohol meiden oder nur in kleinen Mengen zu einer Mahlzeit geniessen

Reizmagen Geschwüre des Magens und des Zwölffingerdarms

Was ist ein Reizmagen?

Von einem Reizmagen spricht man bei Beschwerden im oberen Bauchraum. Dabei kann es sich um Druckgefühl, krampfartige Bauchschmerzen, Übelkeit oder Völlegefühl handeln. Dieselben Beschwerden können auch bei Geschwüren des Magens und des Zwölffingerdarms (Magenulkus, Duodenalulkus) auftreten. Diese müssen mit Hilfe von ärztlichen Untersuchungen ausgeschlossen werden.

Wie entsteht ein Reizmagen?

Die Entstehung der Symptome des Reizmagens ist nicht bekannt. Man nimmt an, dass es sich dabei um eine Mischung von mehreren Phänomenen handelt. Möglicherweise spielt auch in einigen Fällen Reflux von Magensäure in die Speiseröhre eine Rolle. Im Gegensatz dazu sind die Ursachen der Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre sehr gut bekannt. Bei beiden spielt die Infektion mit einem Bakterium (*Helicobacter pylori*) eine wesentliche Rolle. Daneben ist auch die Magensäure ein wichtiger Faktor für die Entstehung der Geschwüre. Die Einnahme von Schmerzmitteln (sog. Nicht-steroidale Antirheumatika) ist bei einem Teil der Patienten für die Magengeschwüre verantwortlich.

Wie häufig kommt der Reizmagen vor?

Etwa 20-30 % der Mitteleuropäer haben diese Beschwerden. Bei Frauen sind sie etwa doppelt so häufig. Geschwüre des Magens und des Zwölffingerdarms sind viel seltener; nur 1-2 % der Bevölkerung entwickelt im Verlauf des Lebens ein Geschwür.

Ist der Reizmagen gefährlich? Wann muss man damit zum Arzt ?

Bei Auftreten der Symptome des Reizmagens sollte ein Arzt konsultiert werden. Der Reizmagen ist ungefährlich. Hingegen sind Geschwüre eine schwerwiegende Erkrankung. Sie können zum Beispiel zu Magenblutungen oder Magendurchbruch führen. Ehe man die harmlose Diagnose des Reizmagens stellen kann, muss deshalb in bestimmten Situationen das Vorliegen von Magengeschwüren ausgeschlossen sein. Diese können heute einfach durch eine wenig belastende Magenspiegelung diagnostiziert werden.

Wie wird ein Reizmagen behandelt?

Am wichtigsten ist die Behandlung von Geschwüren. Falls eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* vorliegt, muss eine Behandlung mit Antibiotika erfolgen. In allen anderen Fällen werden Geschwüre mit Medikamenten durch Verringerung der Magensäure geheilt. Die Vermeidung von Schmerzmitteln ist bei den Patienten wichtig, bei denen die Geschwüre durch diese verursacht wurden. Liegt nur ein Reizmagen ohne Geschwüre vor, wird oft dieselbe Therapie versucht. Leider ist diese aber nur in einigen Fällen erfolgreich.

Welchen Einfluss hat die Ernährung beim Reizmagen und bei Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüren?

Beim Reizmagen können üppige, vor allem fettreiche Mahlzeiten zu Beschwerden führen oder vorhandene Beschwerden verstärken. Ebenfalls kann Alkohol sich negativ auswirken. Die Ernährung hat keinen Einfluss auf die Entstehung und Abheilung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren. Die früher empfohlenen Ulkus-Diäten sind wirkungslos. Das Weglassen unverträglicher Nahrungsmittel ist ratsam.

Ernährungsempfehlung bei Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüren

In schweren Fällen soll für einige Tage nur leichte Kost eingenommen werden.

Was kann ich vorbeugend tun?

Spezielle Empfehlungen dazu gibt es nicht. Eine ausgewogene Ernährung gemäss den Ernährungsempfehlungen berücksichtigt diese Punkte ausreichend. Häufige und kleine Mahlzeiten scheinen günstig zu sein.

Leichte Kost konsumieren

Nahrungsmenge auf 4 - 6 kleinere Mahlzeiten pro Tag verteilen

Alkohol und grössere Mengen Kaffee meiden oder nur in kleinen Mengen zu einer Mahlzeit geniessen

Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit, Laktasemangel)

Was ist Laktoseintoleranz?

Sowohl die Milch von Säugetieren wie auch die Muttermilch enthält Laktose (Milchzucker). Zur Verdauung des Milchzuckers dient ein spezielles Enzym der Darmschleimhaut, das Laktase genannt wird. Fehlt dieses Enzym, kann Milchzucker nicht verdaut werden, es besteht eine Laktoseintoleranz.

Wie entsteht eine Laktoseintoleranz?

Eine angeborene Laktoseintoleranz kommt ausserordentlich selten vor und äussert sich gleich nach der Geburt, sobald das Neugeborene zum ersten Mal mit Muttermilch gestillt wird, mit starken wässrigen Durchfällen. Viel häufiger ist eine sogenannte sekundäre Laktoseintoleranz, die im Anschluss an eine Schädigung der Darmschleimhaut, z.B. nach einer Magendarmgrippe, auftreten kann. Die sekundäre Laktoseintoleranz ist meist nur vorübergehend, da die Darmschleimhaut sich in der Regel innerhalb weniger Tage bis Wochen erholt. Ebenfalls häufig ist die sogenannte erworbene Laktoseintoleranz, die genetisch bedingt ist. Bei dieser Form der Laktoseintoleranz reduziert sich das Verdauungsenzym Laktase im Laufe des Wachstums.

Wie häufig kommt eine Laktoseintoleranz vor?

In Afrika und Asien sind die meisten Menschen von der genetisch bedingten Laktoseintoleranz betroffen, in Europa ca. 15 % der Erwachsenen. Die erworbene Laktoseintoleranz ist keine Krankheit, sondern repräsentiert eine normale Anpassung an die im Laufe der Entwicklung veränderte Ernährung.

Wie äussert sich eine Laktoseintoleranz?

Bei der Laktoseintoleranz gelangt der unverdaute Milchzucker in den Dickdarm, wo er durch die Darmbakterien abgebaut wird. Durch diesen Fermentierungsprozess entsteht Gas, das Blähungen und Bauchschmerzen verursachen kann. Oft werden auch Durchfälle ausgelöst. In der Regel treten die Beschwerden ca. 30 Minuten bis 2 Stunden nach Einnahme von grösseren Mengen von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln auf.

Wie kann eine Laktoseintoleranz diagnostiziert werden?

Die Diagnose kann vermutet werden, wenn Beschwerden wie Blähungen, Koliken, Bauchschmerzen und Durchfälle unter einer zweiwöchigen laktosearmen Ernährung verschwinden. Für die Diagnose ebenfalls verwendet wird ein Atemtest (H₂-Atemtest), bei dem das durch den bakteriellen Abbau entstehende Gas in der Ausatemluft nachgewiesen wird.

Wie wird eine Laktoseintoleranz behandelt?

Die Behandlung besteht in einer laktosearmen Ernährung.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Milchzucker-Unverträglichkeit?

Die Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Aufstossen und Durchfall werden durch das Einschränken von laktosehaltigen Lebensmitteln vermieden.

Wo ist Milchzucker enthalten?

Milchzucker ist in grösseren Mengen nur in Milch und daraus hergestellten Speisen wie Pudding, Brei oder konzentrierten Milchpräparaten wie Kondensmilch und Milchpulver enthalten. Kleine Mengen versteckter Milchzucker können beispielsweise in Milkschokolade, Fertiggerichten, Biscuits, Milchserumgetränken, Streuwürzen und Süsstoff-Tabletten enthalten sein. Meist werden diese kleinen Mengen jedoch gut vertragen.

Ernährungsempfehlung bei Milchzucker-Unverträglichkeit

In der Regel werden kleine Mengen von 5 - 10 g Milchzucker pro Tag ohne Probleme vertragen. Dies entspricht 1/2 - 1 dl Milch im Rahmen einer Mahlzeit genossen. Die Menge, die vertragen wird, kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Die Beschwerden nach Milchgenuss sind unangenehm, aber ungefährlich.

Milch, Käse, Joghurt sind die wichtigsten natürlichen Kalzium- und Vitamin B₂-Quellen. Ein vollständiger Verzicht auf Milchprodukte ist deshalb nicht zu empfehlen. Gut verträglich ist Käse und zum Teil Joghurt.

Gibt es laktosearme oder laktosefreie Milchprodukte?

In Käse wird der Milchzucker durch Bakterien und während des Reifeprozesses weitgehend abgebaut. Hartkäse wie Emmentaler, Greyerzer und Sbrinz sind laktosefrei. Halbhart-, Weich- und Frischkäse enthalten noch kleine Mengen an Milchzucker. Butter und Rahm enthalten ebenfalls wenig Milchzucker. Joghurt und Sauermilch werden in der Regel gut vertragen, da die Milchsäurebakterien den Milchzucker im Produkt schon weitgehend gespaltet haben und die Bakterien mithelfen, den Milchzucker im Darm aufzuspalten. Im Handel ist laktosefreie Milch erhältlich.

Wo erhalte ich Beratung und Informationen?

Eine individuelle Beratung durch eine diplomierte Ernährungsberaterin SRK wird durch den Arzt verordnet. Listen mit laktosefreien Fertigprodukten sind bei den Grossverteilern erhältlich.

Meiden Sie Milch und daraus hergestellte Speisen

Essen Sie täglich gut verträgliche laktosearme Milchprodukte

Zöliakie (Sprue, Herter'sche Krankheit)

Was ist Zöliakie?

Die Zöliakie ist eine Erkrankung des Dünndarms, die bei vorbelasteten Kindern und Erwachsenen durch Bestandteile gewisser Getreidearten (Weizen, Roggen, Gerste und Hafer) ausgelöst wird.

Wie entsteht eine Zöliakie?

Gluten, das Klebereiweiss der Getreidesorten, aktiviert das Immunsystem des Darms und führt zu typischen Veränderungen der Darmschleimhaut mit Entzündung und Abbau der Darmzotten, die für die Nahrungsaufnahme verantwortlich sind. Die Veranlagung, eine Zöliakie zu entwickeln, ist genetisch festgelegt. Die Krankheit tritt deshalb familiär gehäuft auf.

Wie häufig kommt Zöliakie vor?

Da die Zöliakie nicht in jedem Fall alle klar und eindeutig zuzuordnenden Beschwerden verursacht, ist die genaue Zahl der Betroffenen nicht bekannt. Es wird jedoch geschätzt, dass in der Schweiz jeder 100. bis 200. Einwohner befallen ist.

Wie äussert sich eine Zöliakie?

Bei der Zöliakie kommt es zu einer Veränderung der Dünndarmschleimhaut, die zur Folge hat, dass Nahrungsbestandteile nicht mehr oder nur ungenügend aufgenommen werden können. In der Folge kommt es einerseits zu Mangelerscheinungen, andererseits zu Durchfällen durch die teilweise unverdaute Nahrung. Für Kinder typische Symptome sind Untergewicht, Wachstumsverzögerung und ein vorgewölbter Bauch. Bei Erwachsenen können die Symptome Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auftreten. Ein Eisenmangel führt zu Blutarmut und Müdigkeit.

Wie kann die Zöliakie diagnostiziert werden?

Die Diagnose wird auf Grund von klinischen Symptomen vermutet. Die Vermutung kann durch Blutuntersuchungen gestützt werden. Eine definitive Diagnose ist jedoch nur durch die mikroskopische Untersuchung der Dünndarmschleimhaut möglich. Dies bedingt eine Gewebsentnahme im Rahmen einer Magen-Darmspiegelung.

Wie wird die Zöliakie behandelt?

Die Behandlung einer Zöliakie besteht in einer glutenfreien Ernährung.

Wie ist die Prognose?

Unter einer strengen glutenfreien Ernährung sind die Betroffenen gesund, Kinder entwickeln sich völlig normal. Falls die Zöliakie nicht erkannt wird oder nicht richtig behandelt wird, besteht jedoch die Gefahr von Spätfolgen wie zum Beispiel chronische Blutarmut, Calciummangel und Osteoporose, Kleinwuchs, Amenorrhöe (Ausfall der Menstruation) und Unfruchtbarkeit bei Frauen. Psychische Veränderungen wie Verstimmungen und Depressionen werden ebenfalls mit einer unbehandelten Zöliakie in Verbindung gebracht. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko von bestimmten Tumorerkrankungen des Verdauungssystems. Das Einhalten einer konsequenten glutenfreien Diät ist deshalb ausserordentlich wichtig.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Zöliakie?

Glutenhaltige Nahrungsmittel schädigen die Dünndarmschleimhaut und führen zu den spezifischen Beschwerden.

Ernährungsempfehlung bei Zöliakie

Die glutenfreie Ernährung ist die alleinige Therapie der Zöliakie. Die Betroffenen können beschwerdefrei und gesund leben, solange sie eine glutenfreie Ernährung konsequent einhalten.

Worin ist Gluten enthalten?

Gluten ist ein Sammelbegriff für Klebereiweisse, die in den Getreidesorten Weizen, Gerste, Roggen und Hafer (auch Einkorn, Emmer, Kamut, Triticale) vorkommen. Ebenfalls glutenhaltig sind alle daraus hergestellten Produkte wie Brot, Gebäck, Kuchen, Teigwaren, Mehl, Paniermehl, gebundenen Saucen, Malz, Bier etc.

Worin ist kein Gluten enthalten?

Von Natur aus glutenfrei sind Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Soja, Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Kräuter. Im Fachhandel sind Spezialprodukte wie glutenfreies Brot, Teigwaren und Gebäck erhältlich.

Wo erhalte ich Beratung und Informationen?

Zöliakie-Betroffene und Angehörige müssen sehr gut über die glutenfreie Ernährung informiert werden. Eine ausführliche individuelle Beratung durch eine diplomierte Ernährungsberaterin SRK wird durch den Arzt verordnet. Weiterführende Informationen werden regelmässig von den Zöliakiegesellschaften herausgegeben.

Getreidearten wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste sowie sämtliche Lebensmittel, die Anteile dieser Getreidesorten aufweisen, dürfen nicht gegessen werden

Nahrungsmittelallergien Nahrungsmittelintoleranzen

Was ist eine Nahrungsmittelallergie?

Unter einer Nahrungsmittelallergie versteht man die Bereitschaft des Körpers, aussergewöhnlich auf bestimmte Substanzen zu reagieren. Bei Allergikern lösen bestimmte Substanzen eine Ueberreaktion des Immunsystems aus. Allergene sind überwiegend grosse Eiweissmoleküle aus Nahrungsmitteln. Daneben gibt es verschiedene Intoleranzreaktionen, beispielsweise die Milchzuckerunverträglichkeit wegen Enzymmangel oder die Reaktion gegenüber Zusatzstoffen, die nicht immunologisch sind. Obwohl das Immunsystem keine Abwehrreaktion mittels Antikörper bildet, können die Symptome ähnlich sein wie bei einer echten Allergie (Pseudoallergie oder Nahrungsmittelintoleranz).

Welche Nahrungsmittel können eine Allergie auslösen?

Alle Nahrungsmittel die Eiweisse in irgendeiner Form enthalten, können Auslöser von Nahrungsmittelallergien sein. Die häufigsten Auslöser sind Sellerie, Karotten sowie diverse Gewürze, Haselnüsse, Äpfel, Erdnüsse und Soja, Weizen, Kuhmilch, Fleisch und Fisch, Hühnereier und Meeresfrüchte. Neben diesen Substanzen können Nahrungsmittel-Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Konservierungsmittel etc. Nahrungsmittelintoleranz-Reaktionen auslösen.

Wie häufig kommt eine Nahrungsmittelallergie vor?

Zirka 1-3 % der Erwachsenen und etwa 7.5 % der Kinder leiden unter einer Nahrungsmittelallergie. Zahlenmässig sind Nahrungsmittelintoleranzen häufiger als echte Allergien.

Wie äussert sich eine Nahrungsmittelallergie oder Nahrungsmittelintoleranz?

Eine Nahrungsmittelallergie kann sich im Magen-Darmtrakt, in den Atemwegen und an der Haut manifestieren. In etwa 45 % ist die Haut, in 25 % die Atemwege und in 20 % der Magen-Darmtrakt und in 10 % das Herzkreislaufsystem betroffen.

- Magen-Darmtrakt: Schwellung im Mund- und Rachenbereich, Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung.
- Atemwege: Schnupfen, Niesen, Bronchitis, Asthma.
- Haut: Nesselfieber, Schwellung der Haut, Juckreiz und Rötungen.

Diese Symptome können mild verlaufen, es sind aber auch schwere Verläufe mit lebensbedrohendem Kreislaufzusammenbruch (anaphylaktischer Schock) möglich.

Wie kann eine Nahrungsmittelallergie diagnostiziert werden?

Die Diagnostik von Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen ist eine schwierige Aufgabe. Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie resp. -intoleranz sollte daher ein Spezialist beigezogen werden. Die verdächtigen Lebensmittel können entweder auf die Haut aufgetropft oder in die Haut eingespritzt werden. Bei einer Allergie zeigt sich eine Hautrötung und ein Juckreiz. Ausserdem kann man das Blut nach bestimmten Antikörpern untersuchen. Neben diesen Tests können zusätzlich aufwändige Provokationstests durchgeführt werden.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Nahrungsmittelallergien/-intoleranzen?

Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen treten meistens bei der Einnahme von Eiweissen auf. Ebenfalls sind Nahrungsmittelzusatzstoffe als Auslöser bekannt. Es besteht also ein direkter Zusammenhang mit der Reaktion und der Allergen-Zufuhr.

Wie kann man einer Reaktion auf Nahrungsmittelallergene vorbeugen?

Die beste Therapie von Allergien ist der strikte Verzicht auf das Allergen. Dies fällt bei Meeressfrüchten, Fisch und einzelnen Gemüsen leichter als bei Milch, Eiern, Getreide oder Zusatzstoffen. Hier ist eine ausführliche Beratung mit Hilfe einer Ernährungsberatung sinnvoll.

Wie erkennen Allergiker, ob ein Produkt für sie geeignet ist?

Gemäss Lebensmittelgesetz müssen nicht alle potentiellen Allergene auf der Verpackung deklariert werden. Die Zahl der Allergen-potenten Nahrungsbestandteile in einer bei uns üblichen Kost wird unter Einbeziehung von Farbstoffen, Emulgatoren und Gewürzen auf zirka 120 geschätzt. Bei Unklarheiten muss der Hersteller angefragt werden. Bei Fertigprodukten und beim Essen im Restaurant ist besondere Vorsicht angezeigt.

Was soll bei einer Nahrungsmittelallergie, ohne dass man den Auslöser kennt, gemacht werden?

Vorsicht ist geboten mit Selbstdiagnosen. Am besten lässt man sich von einem Facharzt der Allergologie beraten.

<p>Bei bekanntem Allergen besteht die Therapie im konsequenten Meiden des auslösenden Lebensmittels</p>
--

Verstopfung (Obstipation)

Was ist Verstopfung?

Es gibt grosse Unterschiede in der Häufigkeit des Stuhlgangs. Als normal gilt, wenn man 3 bis 14 mal Stuhlgang pro Woche hat. Der Arzt spricht von Verstopfung, wenn jemand seltener als 3 mal pro Woche Stuhlgang hat oder bei einem Drittel der Stuhlentleerungen pressen muss.

Wie entsteht eine Verstopfung?

Bei mehr als der Hälfte der Patienten kann man keine Ursache der Verstopfung finden. In diesen Fällen nimmt man an, dass der Transport des Stuhls im Darm generell verlangsamt ist. Bei einem Drittel der Patienten kann man eine oft behandelbare Ursache finden. Dabei kann es sich zum Beispiel um Entleerungsstörungen im Bereich des Schliessmuskels oder um Erkrankungen ausserhalb des Darmes (z.B. Schilddrüsenunterfunktion) handeln.

Wie häufig kommt Verstopfung vor?

Etwa fünf von hundert Menschen klagen über Verstopfung.

Ist Verstopfung gefährlich ? Wann muss man damit zum Arzt ?

Chronische Verstopfung ist zwar meist harmlos aber für die Betroffenen sehr störend. Der Besuch beim Arzt soll die Patienten ermitteln, bei denen eine behandelbare Ursache der Verstopfung besteht. Besondere Vorsicht gilt bei neu aufgetretener Verstopfung. Vor allem im mittleren und höheren Lebensalter (älter als 40 Jahre) kann dies ein Zeichen von beginnendem Dickdarmkrebs sein. In diesem Fall müssen Sie auf jeden Fall zum Arzt gehen. Dieser sollte sich dann nicht mit einer Stuhlprobe begnügen sondern eine genaue Untersuchung des Dickdarms anordnen. Dickdarmkrebs ist in vielen Fällen heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird.

Wie wird Verstopfung behandelt?

Vor der Behandlung steht die Diagnose. Da es viele verschiedene Ursachen für die Verstopfung gibt, sollte der Arzt erst abklären, ob nicht eine behandelbare Ursache vorliegt. Falls trotz intensiver Suche keine Ursache gefunden wird, kann man versuchen mit Ernährung und Bewegung die Symptome zu bessern. In hartnäckigen Fällen können die Symptome mit Abführmitteln behandelt werden.

In Drogerien, Reformhäusern und Apotheken wird eine Vielzahl von Mitteln für die Darmregulierung angeboten. Diese Mittel sind zwar meist unschädlich; trotzdem sollten Sie nicht einfach zum Abführmittel greifen, sondern wenigstens einmal einen Arzt wegen des Verstopfungsproblems besuchen. Die Einnahme von Abführmitteln über längere Zeit, auch sogenannte natürliche Abführmittel, können sich negativ auswirken.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Verstopfung?

In einigen Fällen lässt sich die Verstopfung durch Ernährungsumstellung günstig beeinflussen. Dies gilt vor allem für leichte Fälle. In der Regel sind auch in den Fällen, in denen eine Linderung erreicht wird, keine Soforteffekte zu erzielen. Bei einigen stellt sich der Erfolg nach wenigen Tagen, bei anderen erst nach einigen Wochen ein. Brechen Sie deshalb Ihre Bemühungen nicht vorschnell ab.

Ernährungsempfehlung bei Verstopfung

Die Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung basieren auf einer faserreichen Kost.

Durch den menschlichen Verdauungstrakt sind Nahrungsfasern kaum abbaubar, trotzdem erfüllen Fasern wichtige Funktionen. Fasern - zusammen mit genügend Flüssigkeitszufuhr - bewirken, dass die Stuhlmasse voluminöser und weicher wird. Dadurch wird ein Entleerungsreiz ausgelöst und die Ausscheidung erfolgt häufiger und leichter.

Nahrungsfasern, auch Ballaststoffe genannt, sind pflanzliche Zellbestandteile. Sie kommen vor allem in Getreide und Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kartoffeln, Gemüse und Obst vor.

Wie soll die Ernährung umgestellt werden?

Stufenweise Erhöhen der Fasermenge pro Tag. Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl können zu Beginn auftreten, sie verschwinden aber nach wenigen Tagen.

Das Trinken eines Glases Wasser oder Mineralwasser vor dem Frühstück regt den Darm an. Zum Frühstück ein Müesli mit Getreideflocken, ergänzt mit frischem Obst und Nüssen, kann hilfreich sein. Vollkornbrot anstatt Weissbrot oder Gipfeli sind empfehlenswert.

Drei Portionen Obst, Gemüse oder Salat sollten täglich konsumiert werden. Der Menüplan kann auch 1 – 2 x pro Woche mit den besonders faserreichen Hülsenfrüchten (Linsen, weisse Bohnen, Kichererbsen) ergänzt werden.

Faserreich zu essen ist nicht immer möglich. Bewährt hat sich in solchen Situationen folgendes: Täglich 1 - 3 x je 1-2 Esslöffel Kleie oder Leinsamen, z.B. in Müesli oder Joghurt mischen. Pro Esslöffel muss mindestens 1 Glas Wasser zusätzlich getrunken werden. Ueber Nacht 3-5 in Wasser eingelegte Feigen oder Zwetschgen/Pflaumen können ebenfalls versucht werden.

Reichliche Flüssigkeitszufuhr: mindestens 1.5 bis 2 Liter pro Tag

Faserreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Salat sowie Obst konsumieren

Faserreiche Zulagen konsumieren wie Kleie, Leinsamen, eingelegte Feigen oder Zwetschgen/Pflaumen

Vermeiden von faserarmen Nahrungsmitteln

Ausstülpungen der Dickdarmwand (Divertikel)

Was sind Divertikel?

Divertikel sind Ausstülpungen der Dickdarmwand nach aussen, die meist im Verlauf des Lebens entstehen.

Wie entstehen Divertikel?

Die Ursache ist unbekannt. Divertikel gelten als eine Zivilisationskrankheit, da man sie in Ländern wie Afrika oder Asien, wo Nahrung reich an Früchten und Gemüse und arm an Fleisch konsumiert wird, kaum findet. Die Lebensbedingungen in diesen Ländern unterscheiden sich aber auch sonst deutlich von der westlichen Welt. Deshalb ist unklar, ob die Ernährung der ausschlaggebende Faktor ist.

Wie häufig kommen Divertikel vor?

10-20 % der über 50-jährigen Bevölkerung in Europa haben Divertikel des Dickdarms.

Welche Beschwerden machen Divertikel?

Die Divertikel verursachen meistens keine Symptome und bleiben deshalb unerkannt. Werden sie zufällig, zum Beispiel bei einer Darmspiegelung entdeckt, so ist dies ohne Bedeutung. Nur bei etwa 10 % der Patienten mit Divertikeln kommt es zu Beschwerden. Meist handelt es sich dabei um Bauchschmerzen, verbunden mit abwechselnd Verstopfung und Durchfall. Meist führen diese Beschwerden zum Arztbesuch, der dann eine Darmspiegelung beim Spezialisten vornehmen lässt. Bei ganz wenigen Patienten kann es zu einer Entzündung eines Divertikels kommen. Dies äussert sich als recht starker Schmerz meist im linken unteren Bauch und muss im Spital mit Antibiotika behandelt werden. In sehr seltenen Fällen können Divertikel auch bluten, was zu Blutabgang im Stuhlgang führt. Der Patient sollte dann sofort für eine eingehende Untersuchung zum Arzt gehen.

Wie werden Divertikel diagnostiziert ?

Die Diagnose kann mit Hilfe einer Darmspiegelung oder durch eine Röntgenuntersuchung, bei welcher der Dickdarm mit Kontrastmittel gefüllt wird, gestellt werden.

Wie werden Divertikel behandelt?

Divertikel, die zufällig entdeckt werden und keine Beschwerden machen, brauchen keine Behandlung oder Nachkontrollen. Falls sich Divertikel wiederholt entzünden, muss eine Operation überlegt werden. Durch Divertikel kann es zur Einengung des Darms kommen. Als Folge treten kolikartige Schmerzen auf. Man kann versuchen die Schmerzen mit Medikamenten zu lindern, die den Stuhl weich machen. Vorher muss aber mit Hilfe einer Röntgenuntersuchung oder Darmspiegelung geklärt werden, ob kein anderer Grund für den verengten Darm besteht.

Wie ist die Prognose?

Die Divertikel bleiben lebenslang, meist ohne Beschwerden, bestehen. Nur 10 % der Divertikel führen zu Beschwerden. Bei einem kleinen Teil der Patienten kommt es zu einer Entzündung. Etwa jeder vierte dieser Patienten kann nach erfolgreicher Behandlung einen Rückfall der Entzündung haben, der gelegentlich operiert werden muss. Die Notwendigkeit zur Operation sollte aber gut überlegt sein, da dabei ein Stück Darm entfernt werden muss.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Divertikulose?

Mit einer faserreichen Ernährung lassen sich Beschwerden, die bei der Divertikelkrankheit auftreten, günstig beeinflussen. Die Divertikel bilden sich jedoch nicht zurück.

Ernährungsempfehlung bei Divertikulose

Bauchschmerzen und Stuhlgangbeschwerden lassen sich mit einer faserreichen Ernährung reduzieren. Bewährt hat sich bei der Divertikulose die Zugabe von 15 - 30 g Kleie pro Tag. Diese Anreicherung soll langsam und schrittweise erfolgen. Der Erfolg stellt sich nach 2 - 4 Wochen ein. Initial können Blähungen auftreten.

Reichliche Flüssigkeitszufuhr: mindestens 1.5 bis 2 Liter pro Tag

Faserreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Salat sowie Obst konsumieren

Täglich 1 - 2 Esslöffel Kleie, z.B. in Müesli oder Joghurt mischen

Vermeiden von faserarmen Nahrungsmitteln

Hämorrhoiden

Was sind Hämorrhoiden?

Hämorrhoiden sind Blutgefässe (Hämorrhoidalvenen), die an der Innenwand des Afters nach oben ziehen.

Wie entstehen Hämorrhoiden?

Die Ursache ist unbekannt. Man nimmt an, dass jede lokale Reizung der sehr empfindlichen Haut im After zur Entzündung oder dem Anschwellen der Hämorrhoiden führen kann. Häufig nimmt man an, dass Verstopfung und das Pressen beim Stuhlgang Hämorrhoiden verursacht. Aber auch Durchfall kann zu Hämorrhoiden führen. Bei Frauen treten Hämorrhoiden häufig während und nach der Schwangerschaft auf, wahrscheinlich als Folge der Druckerhöhung im Becken.

Wie häufig kommen Hämorrhoiden vor?

Etwa 5 % der gesamten Bevölkerung konsultieren jährlich einen Arzt wegen einem Hämorrhoidal-leiden.

Welche Beschwerden machen Hämorrhoiden ?

Entzündete, vergrösserte Hämorrhoiden verursachen Schmerzen, Juckreiz und Nässen. Gelegentlich kann es zu leichten Blutungen kommen, ohne dass Beschwerden auftreten. Blut im oder auf dem Stuhl ist immer ernst zu nehmen, da sich dahinter ein Polyp oder - im schlimmsten Fall - Darmkrebs verbergen kann. Erst wenn diese Krankheiten ausgeschlossen sind, darf gesagt werden, dass eine Blutung von Hämorrhoiden stammt. Manchmal kann das Blut in den Hämorrhoidalvenen gerinnen und es entsteht eine schmerzhafte Schwellung, die meist vom Arzt eröffnet werden muss.

Wie werden Hämorrhoiden diagnostiziert ?

Die Diagnose kann der Arzt mit Hilfe einer einfachen Untersuchung des Afters stellen. Meist ist eine Spiegelung des Afters und Mastdarms notwendig.

Wie werden Hämorrhoiden behandelt?

Es gibt in der Apotheke verschiedene Salben und Zäpfchen zur Linderung von Hämorrhoidalleiden. Bevor eine Selbstbehandlung versucht wird, sollte immer ein Arzt kontaktiert werden. Handelt es sich dann wirklich um Hämorrhoiden, kann eine lokale Behandlung beim Spezialisten das Problem meist besser und einfacher lösen als Salben.

Wie ist die Prognose?

Die Erkrankung ist harmlos. Nach einer fachgerechten Behandlung bleiben die meisten Patienten beschwerdefrei. Ganz selten kann es zu einem Rückfall kommen, der aber erneut ohne Operation mit einfachen Mitteln behandelt werden kann. Die Operation muss auf die schwersten Fälle beschränkt sein, da sie das Risiko birgt, dass dabei der Schliessmuskel des Afters geschädigt wird und die Funktion verloren geht.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Hämorrhoiden?

Hämorrhoiden gehen oft mit Verstopfung einher. Wenn die Verstopfung sich bessert, hat dies einen positiven Effekt auf die Hämorrhoiden. Bei einer solchen Situation gelten die gleichen Ernährungsempfehlungen wie bei der Verstopfung. Das gleiche gilt bei Durchfall.

Vermeiden von Verstopfung und Durchfall

Ernährungsempfehlungen wie bei Verstopfung oder Durchfall

Bei Verstopfung und/oder Durchfall bitte entsprechendes Merkblatt abgeben.

Reizdarm (Colon irritabile)

Was ist ein Reizdarm?

Beim Reizdarm handelt es sich um eine variable Kombination von chronischen oder immer wiederkehrenden Beschwerden im Darmbereich.

Wie entsteht ein Reizdarm?

Die Ursache ist nach wie vor nicht ganz klar. Eine Veränderung der Wahrnehmung, Dehnungen des Darms zu spüren sowie eine Störung der Darmbeweglichkeit werden beschrieben.

Wie häufig kommt ein Reizdarm vor?

Etwa 15-20 % der Bevölkerung leiden an Reizdarmbeschwerden. Ein Viertel davon geht deswegen zum Arzt und etwa 1 % braucht eine dauernde Betreuung durch einen Spezialisten. Bei der Hälfte der Patienten treten die ersten Symptome vor dem 35. Lebensjahr auf, teils können sie sogar bis in die Kindheit zurückverfolgt werden. Der Erkrankungsgipfel liegt zwischen dem 35. und 50. Lebensjahr (40 % der Patienten).

Welche Beschwerden macht ein Reizdarm?

Häufig werden Bauchschmerzen, vor allem im linken Unterbauch empfunden, welche nach dem Stuhlgang bessern, sowie eine Änderung der Stuhlfrequenz und/oder -konsistenz. Im weiteren kommen Blähungen und Abgang von Winden vor. Anale Schleimabgänge sowie eine veränderte Stuhlpassage (angestregtes Pressen, plötzlicher Stuhldrang, Gefühl der unvollständigen Entleerung) kommen vor.

Wie wird ein Reizdarm behandelt?

Nach einem gezielten aufklärenden Gespräch durch den Arzt über die Harmlosigkeit der Beschwerden, benötigen viele Patienten keine weitere Therapie und können mit den Beschwerden umgehen. Bei ausgeprägten Beschwerden führen diätetische und/oder auch eine medikamentöse Behandlung zu einer Besserung.

Wie ist die Prognose?

Es liegt keine organische Erkrankung zugrunde, was auch mit einer Darmspiegelung gezeigt werden kann. Ein Reizdarm kann lästig sein, aber es entsteht nie eine ernsthafte Erkrankung daraus.

Welchen Einfluss hat die Ernährung beim Reizdarm?

Die Aufnahme von Nahrung steigert die Darmtätigkeit über normale Reflexe. Beim Reizdarm kann dies verstärkt wahrgenommen werden und rasch zu Stuhldrang und einer Entleerung führen. Besonders reichhaltige und fettreiche Mahlzeiten sind hier verantwortlich. Eine im Stress eingenommene Mahlzeit kann die Darmtätigkeit anregen.

Die Funktion des Dickdarms wird im wesentlichen von der Art und Menge der mit der Nahrung aufgenommenen Faserstoffe reguliert. Lösliche Fasern werden im Dickdarm unter Bildung von Gasen abgebaut. Unlösliche Fasern binden Wasser und steigern das Stuhlvolumen und stimulieren so die normalen Bewegungsabläufe im Dickdarm.

Die Einnahme von Nahrungsmitteln wie Früchte, Honig, Softdrinks, Schokolade, Kaugummi, welche Fructose oder Sorbitol enthalten, entwickeln im Dickdarm durch ihren Abbau Gase und führen zu Blähungen.

Ernährungsempfehlungen beim Reizdarm

Einnahme von 3 oder mehreren kleinen Mahlzeiten pro Tag. Meiden von reichhaltigen und fettreichen Mahlzeiten. Achten auf eine genügende Nahrungsfaserzufuhr (täglich mindestens eine Portion Frucht, Gemüse und Salat sowie Vollkornprodukte).

Bei ungenügender Nahrungsfaserzufuhr mit der Nahrung kann auch zusätzlich Weizenkleie (2-3 Esslöffel mit genügender Flüssigkeit) eingenommen werden. Wenn Weizenkleie nicht gut vertragen wird, gibt es künstlich hergestellte Füllstoffe, die möglicherweise besser vertragen werden. Meiden von Nahrungsmitteln, welche Fructose, Sorbitol oder ähnliche Zuckeraustauschstoffe enthalten (besonders bei Blähungen).

Bei Verstärkung der Beschwerden durch Einnahme von Milchprodukten empfiehlt sich, diese wegzulassen und eine spezielle Abklärung in Richtung Milchzuckerunverträglichkeit zu veranlassen.

Ausgewogene und gesunde Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide

Reichliche Flüssigkeitszufuhr: mindestens 1,5 - 2 Liter pro Tag

Unverträgliche Produkte ausfindig machen und vermeiden

Morbus Crohn

Was ist ein Morbus Crohn?

Der Morbus Crohn ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung.

Wie entsteht ein Morbus Crohn?

Die Ursache dieser Krankheit ist unbekannt. Sie tritt familiär gehäuft auf und kommt in den westlichen Industrieländern viel häufiger vor als in den Entwicklungsländern. Üblicherweise beginnt diese Krankheit in der späten Kindheit oder im frühen Erwachsenenalter.

Wie äussert sich ein Morbus Crohn?

Der Morbus Crohn kann den gesamten Verdauungstrakt von den Lippen bis zum Anus befallen, am häufigsten sind jedoch das Ende des Dünndarms sowie der Anfang des Dickdarms betroffen. Die durch die Entzündung ausgelösten Symptome sind Bauchschmerzen, Durchfälle (zeitweise mit Blutbeimengung), Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und bei Kindern Wachstumsverzögerung. Gelenkschmerzen und Hautveränderungen können auftreten.

Wie kann ein Morbus Crohn diagnostiziert werden?

Die Diagnose kann klinisch vermutet werden. Blutuntersuchungen zeigen unspezifische Veränderungen wie erhöhte Entzündungszeichen und Blutarmut. Die Diagnose muss aber in jedem Fall mittels Darmspiegelung und mikroskopischer Untersuchung von Gewebeproben bestätigt werden.

Wie wird ein Morbus Crohn behandelt?

Der Morbus Crohn wird in der Regel mit entzündungshemmenden und immunsuppressiven Medikamenten behandelt. Die Behandlung ist aufwendig und kann Nebenwirkungen erzeugen; sie sollte deshalb durch spezialisierte Fachärzte (spez. für Magen- und Darmkrankheiten) durchgeführt und kontrolliert werden. Bei einem Teil der Patienten kann die Krankheitsaktivität vorübergehend mittels spezieller Sondenernährung unterdrückt werden. Diese Sondenernährung muss jedoch meistens per Nasensonde gegeben werden. Komplikationen der Erkrankung müssen je nach Verlauf chirurgisch-operativ behandelt werden. Eine eigentliche diätetische Behandlung gibt es für den Morbus Crohn nicht. Hingegen können gewisse Beschwerden (v.a. Durchfall und Bauchschmerzen) durch bestimmte diätetische Massnahmen gemildert werden.

Wie ist die Prognose?

Sehr oft verläuft die Erkrankung chronisch mit immer wiederkehrenden Schüben der entzündlichen Aktivität. Eine definitive Heilung ist nicht möglich. Eine kompetente medizinische Betreuung ist deshalb für die Betroffenen sehr wichtig.

Gibt es eine spezielle Diät bei Morbus Crohn?

Der Morbus Crohn wird weder durch Faktoren der Ernährung verursacht noch kann er durch eine spezielle Diät kuriert werden. Eine ausgewogene Ernährung kann aber einer Gewichtsabnahme entgegen wirken und sich so positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

Ernährungsempfehlung im akuten Schub

Da sich die Ernährung im akuten Schub schwierig gestaltet und sich von der Alltagskost unterscheidet, ist eine Beratung durch erfahrene Fachpersonen wichtig. Spezielle künstliche Sonden- und Trinknahrungen können den Ernährungszustand verbessern und die Entzündungsaktivität reduzieren. Gegebenenfalls wird die künstliche Ernährung mittels Sonde durch die Nase oder über einen Katheter direkt ins Blut verabreicht.

Ernährungsempfehlungen für die Remissionsphasen, in denen die Krankheit nicht aktiv ist

Empfehlenswert ist eine ausgewogene Mischkost mit dem Meiden von Speisen, welche schlecht vertragen werden. Das Führen eines Ernährungstagebuches unter fachgerechter Begleitung kann sehr hilfreich sein, um individuelle Unverträglichkeiten ausfindig zu machen. Die Ernährungsberatung kann helfen, Alternativen für die gemiedenen Lebensmittel zu finden.

Eine ausreichende Versorgung mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen ist in der Ruhephase (Remissionsphase) besonders wichtig, denn dadurch können der Ernährungszustand verbessert und Mangelzustände behoben werden.

Was ist bei Morbus Crohn besonders zu beachten?

Die Mehrheit der Patienten weist ein Defizit an lebensnotwendigen Nährstoffen auf, insbesondere einen Mangel an Eiweiss, Folsäure, Vitamin A, D, B₁₂, Eisen, Calcium, Zink und Selen. Hier können Nährstoffpräparate - in Rücksprache mit der medizinischen Fachperson - helfen, vorliegende Mangelzustände auszugleichen. Täglich mehrere kleinere Mahlzeiten zu essen kann helfen, trotz wenig Appetit, genügend Energie und Nährstoffe aufzunehmen.

Neuere Studien weisen auf einen günstigen Effekt von Omega-3-Fettsäuren hin. Diese können die Entzündungsreaktion hemmen und die Abwehr des Körpers unterstützen. Der Konsum von zwei Fischmahlzeiten pro Woche ist grundsätzlich empfehlenswert. Besonders Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch sind reich an Omega-3-Fettsäuren und enthalten viel hochwertiges und leichtverdauliches Eiweiss.

Ist die Versorgung mit Vitamin B₁₂ ein Problem?

Besonders wenn die Krankheit im unteren Dünndarm lokalisiert ist, wird Vitamin B₁₂ ungenügend aufgenommen. Ein möglicher Mangel an Vitamin B₁₂ muss behoben werden.

Ausgewogene und gesunde Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide

Unverträgliche Produkte ausfindig machen und vermeiden

Lassen Sie sich von einer Ernährungsberatung und medizinischen Fachpersonen begleiten

Colitis ulcerosa

Was ist eine Colitis ulcerosa?

Die Colitis ulcerosa (Dickdarmentzündung mit Geschwürbildung) ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung.

Wie entsteht eine Colitis ulcerosa?

Die Ursache ist unbekannt. Die Colitis ulcerosa ist eine Krankheit, welche vor allem in den Industrieländern und familiär gehäuft auftritt. Im Gegensatz zum Morbus Crohn ist die Colitis ulcerosa immer auf den Dickdarm beschränkt und dehnt sich nicht auf andere Anteile des Verdauungstrakts aus. Die Krankheit wird oft während der Adoleszenz oder im frühen Erwachsenenalter zum ersten Mal symptomatisch.

Wie äussert sich eine Colitis ulcerosa?

Die Dickdarmentzündung verursacht Durchfall, krampfartige Bauchschmerzen und oft blutige Stühle. Wie beim Morbus Crohn kann es zu Hautveränderungen, Gelenkschmerzen und bei Kindern zu Wachstumsverzögerung kommen.

Wie kann eine Colitis ulcerosa diagnostiziert werden?

Die Diagnose wird auf Grund der beschriebenen Beschwerden vermutet. Wichtig ist die Abgrenzung zu infektiösen Dickdarmentzündungen, die ebenfalls zu blutigen Durchfällen führen können. Eine Bestätigung der Diagnose wird durch eine Darmspiegelung sowie durch die mikroskopische Untersuchung der dabei entnommenen Gewebeproben erreicht.

Wie wird die Colitis ulcerosa behandelt?

Wie beim Morbus Crohn hat die Colitis ulcerosa eine Tendenz zum chronischen Verlauf. Eine definitive Heilung mittels medikamentöser Behandlung wird oft nicht erreicht. Die entzündliche Aktivität kann jedoch mit entzündungshemmenden und immunsuppressiven Medikamenten unterdrückt werden, so dass die klinischen Beschwerden verschwinden. Selten ist die Erkrankung resistent gegenüber der medikamentösen Behandlung. In diesen Fällen muss eine operative Entfernung des Dickdarms in Betracht gezogen werden. Dadurch kann die Krankheit geheilt werden.

Wie ist die Prognose?

Wie der Morbus Crohn ist auch die Colitis ulcerosa eine chronische Erkrankung. Phasen von hoher Entzündungsaktivität mit starken Beschwerden können sich abwechseln mit Phasen, in denen die Krankheit ruht und die Betroffenen sich völlig gesund fühlen. Durch die medikamentöse Therapie können diese Ruhephasen verlängert werden.

Gibt es eine spezielle Diät bei Colitis ulcerosa?

Die Colitis ulcerosa wird weder durch Faktoren der Ernährung verursacht noch kann sie durch eine spezielle Diät kuriert werden. Eine ausgewogene Ernährung kann aber einer Gewichtsabnahme entgegen wirken und sich so positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

Ernährungsempfehlung im akuten Schub

Da sich die Ernährung im akuten Schub schwierig gestaltet und sich von der Alltagskost unterscheidet, ist eine Beratung durch erfahrene Fachpersonen wichtig. Die Verbesserung des Ernährungszustandes bei gleichzeitiger Entlastung des kranken Darms kann durch das Einnehmen von speziellen Trinknahrungen verbessert werden. In seltenen Fällen ist eine künstliche Ernährung notwendig.

Ernährungsempfehlungen für die Remissionsphasen, in denen die Krankheit nicht aktiv ist

Empfehlenswert ist eine ausgewogene Mischkost mit dem Meiden von Speisen, die schlecht vertragen werden. Das Führen eines Ernährungstagebuches unter fachgerechter Begleitung kann sehr hilfreich sein, um individuelle Unverträglichkeiten ausfindig zu machen. Die Ernährungsberatung wird Ihnen helfen, Alternativen für die gemiedenen Lebensmittel zu finden.

Täglich mehrere kleinere Mahlzeiten zu essen kann helfen, trotz wenig Appetit, genügend Energie und Nährstoffe aufzunehmen.

Was ist bei der Colitis ulcerosa besonders zu beachten?

Chronische Sickerblutungen sind häufig und führen zu einer Eisenmangelanämie. Achten Sie allgemein auf eine eisenreiche Ernährung (Fleisch, Vollkornprodukte, grünes Gemüse). Bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin-C-reichen Lebensmitteln (Beeren, Zitrusfrüchte und deren Säfte, Kohlgemüse, Peperoni) können Sie die Aufnahme von Eisen erhöhen. Unter ärztlicher Kontrolle können Eisenpräparate eingenommen werden.

Ausgewogene und gesunde Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide

Unverträgliche Produkte ausfindig machen und vermeiden

Lassen Sie sich von einer Ernährungsberatung und medizinischen Fachpersonen begleiten

Durchfall (Diarrhoe)

Was ist Durchfall?

Als Durchfall bezeichnet man eine Änderung des gewohnten Stuhlgangs, bei der es zu häufigeren oder flüssigeren Stühlen kommt. Leider gibt es schon bei "normalem" Stuhlgang eine grosse Streubreite zwischen verschiedenen Personen, so dass es oft schwierig ist, eine "normale" Stuhlfrequenz festzulegen. Üblicherweise spricht man von Durchfall ab einer Stuhlfrequenz von mehr als dreimal täglich. Ein Stuhl von normaler Konsistenz ist geformt; bei wässrigem, breiigem oder schleimigem Stuhl spricht man auch von Durchfall. Durchfall kann allein auftreten oder zusammen mit Schmerzen oder Gewichtsverlust. Gelegentlich tritt Durchfall im Wechsel mit Verstopfung auf.

Wie entsteht Durchfall ?

Durchfall, der plötzlich auftritt und nur einige Tage dauert, ist meist durch eine Infektion mit Bakterien oder Viren bedingt, die man sich zum Beispiel durch verdorbenes Essen erworben hat.

Länger dauernder Durchfall, der meist schleichend beginnt, hat seine Ursache in einer Krankheit, die im oder auch ausserhalb des Verdauungstrakts zu suchen ist. Der Zusammenhang zwischen einer Allgemeinkrankheit und Durchfall ist oft nicht unmittelbar erkennbar: zum Beispiel können eine lang dauernde Zuckerkrankheit oder eine Schilddrüsenüberfunktion zu Durchfall führen.

Ist Durchfall gefährlich? Wann muss ich zum Arzt gehen?

Durchfall ist meistens harmlos, vor allem, wenn er kurz währt und plötzlich aufgetreten ist. Gelegentlich kann es dabei aber zu schwerem Wasserverlust kommen, der sich dadurch äussert, dass man beim Aufstehen oder im Stehen Schwindel oder ein Gefühl des Schwarzwerdens vor Augen empfindet. Dies macht einen Arztbesuch notwendig. Bei Durchfall, der länger als drei Tage andauert, sollte ebenfalls ein Arzt aufgesucht werden. Wiederholte Durchfallschübe oder andauernder Durchfall oder Blut im Stuhl sowie Bauchschmerzen, Gewichtsverlust oder Fieber sind ebenfalls Zeichen, die eine Arztkonsultation nötig machen sollten. Kleinkinder, alte Patienten oder Personen, die krank sind, sollten auch bei kurz dauerndem Durchfall den Arzt aufsuchen. Durchfall kann auch im Wechsel mit Verstopfung auftreten und sollte dann vom Arzt abgeklärt werden.

Wie wird Durchfall behandelt?

Durchfall ist ein Symptom mit vielen verschiedenen Ursachen. Als erste Massnahme, vor allem auf Reisen muss auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden; meist ist die Einnahme von mehreren Litern pro Tag notwendig. Die Behandlung der Ursache erfordert eine genaue Diagnosestellung. Eine selbstständige Behandlung von Durchfall ohne Arztbesuch sollte nur auf Tropenreisen erfolgen. Dabei kommen Medikamente, die die Darmtätigkeit verlangsamen (z.B. Imodium®) oder auch Antibiotika in Frage. Eine Konsultation vor der Reise bei ihrem Hausarzt ist ratsam.

Gibt es eine spezielle Ernährung bei Durchfall?

Sofern keine schwere Übelkeit und Erbrechen vorliegt kann eine leichte Kost immer versucht werden. Erster und wichtigster Behandlungsschritt für jeden Fall von schwerem Durchfall ist der Ersatz von Flüssigkeit und Salzen.

Ernährungsempfehlungen in leichteren Fällen von akutem Durchfall

Am besten werden leicht zuckerhaltige Getränke mit etwas Salz vertragen, z.B. 5 dl Orangensaft mit Wasser oder Tee auf 1 Liter auffüllen, 1 TL Salz und 3 - 4 EL Zucker. In der Apotheke sind auch spezielle Glukose-Elektrolyt-Lösungen erhältlich. Die Flüssigkeit kann manchmal nur in kleinen (löffel- oder schluckweise) Mengen aufs Mal eingenommen werden.

Geeignet sind auch die üblichen „Hausmittel“ wie Bouillon, gezuckerter Tee, verdünnte Cola-Getränke und Fruchtsäfte, Haferschleimsuppe, Karottensuppe, fein geriebener Apfel, fein zerdrückte Banane, Zwieback und Salzstengeli. Bei Besserung Übergang zu leichter Kost.

Ernährungsempfehlungen in schwereren Fällen von akutem Durchfall

Starker Durchfall, der länger als 24 Stunden dauert, erfordert ärztliche Behandlung. Bei Kleinkindern, älteren Personen oder Kranken kann starker Durchfall schon nach kürzerer Zeit lebensbedrohlich sein, es soll deshalb der Arzt unverzüglich aufgesucht werden.

Ernährungsempfehlungen bei chronischem Durchfall

Chronischer Durchfall kann verschiedene Ursachen haben, und muss nicht im Zusammenhang mit der Ernährung stehen. Eine individuelle Ernährungsberatung ist angezeigt, wenn der Durchfall mit der Ernährung, z.B. Laktoseintoleranz, Unverträglichkeit von Gluten oder einem anderen Ernährungsfaktor, im Zusammenhang steht.

Wichtig ist der Ersatz von Flüssigkeit und Salzen

Eine leichte Kost kann, wenn kein Erbrechen vorliegt, immer empfohlen werden

Leberentzündung (Hepatitis)

Was ist eine akute Leberentzündung?

Die wesentlichen Leberentzündungen sind durch Viren bedingt (Hepatitis-Virus A, B, C, D, E). Daneben kommen Viren wie das Epstein Barr- und Zytomegalie-Virus vor.

- **Hepatitis A:** Akute, gewöhnlich selbstlimitierende Leberentzündung, welche über den Magen-Darm-Trakt übertragen wird. Die Hepatitis A wird nie chronisch.
- **Hepatitis B:** Akute Leberentzündung, welche über das Blut übertragen wird (Mutter/Kind, Blutprodukte, Geschlechtsverkehr, verunreinigtes Spritzenmaterial). Über 95 % der Erkrankungen heilen spontan ab und nur wenige verlaufen chronisch.
- **Hepatitis C:** Akute Leberentzündung, welche über das Blut übertragen wird (Blutprodukte, Tätowierungen, Piercing, ganz selten über Geschlechtsverkehr, verunreinigtes Spritzenmaterial). Über 50 % der Hepatitis C-Erkrankungen verlaufen chronisch.
- **Hepatitis D:** Diese Hepatitis kommt nur zusammen mit einer B-Hepatitis vor.
- **Hepatitis E:** Bei uns ganz selten. Die Hepatitis E verläuft ähnlich wie die Hepatitis A.
- **Epstein Barr-Virus:** Diese Erkrankung ist auch bekannt als Pfeiffer'sches Drüsenfieber und kommt vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Übertragung wahrscheinlich über Tröpfchen-Infektion) vor.
- **Zytomegalie:** Diese Entzündung ist sehr selten.

Ebenfalls können Alkohol und gewisse Medikamente zu einer akuten Leberentzündung führen.

Wie äussert sich eine akute Leberentzündung?

Das Krankheitsbild ist geprägt von allgemeiner Schwäche, Inappetenz, Übelkeit, Erbrechen, leichtem Fieber und Druckgefühl im rechten Oberbauch. Es kann sich auch im Verlauf der Krankheit eine Gelbfärbung der Haut (Ikterus) ausbilden.

Ab und zu hat man lediglich über wenige Tage grippale Symptome. In einigen Fällen kann eine akute Hepatitis auch ohne Symptome ablaufen.

Die meisten akuten Leberentzündungen heilen innerhalb von 6 Monaten ohne Folgeschäden aus, ausser der Hepatitis B und C, welche chronisch verlaufen kann.

Was ist eine chronische Leberentzündung?

Eine chronische Hepatitis ist durch eine kontinuierliche Entzündung über mindestens 6 Monate definiert. Dies kommt vor allem bei der Hepatitis B und C vor.

Ebenfalls führen Alkohol, Medikamente, gewerbliche Toxine, autoimmune Prozesse und seltene Stoffwechselerkrankungen zu einer chronischen Leberentzündung. Eine solche chronische Leberentzündung kann über Jahre zur Leberzirrhose führen, d.h. es kommt zu einem bindegewebigen Umbau der Leber, welcher zu einer Vernarbung des Lebergewebes führt.

Wie äussert sich eine chronische Leberentzündung?

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit sind die wesentlichen Symptome.

Mit der Ausbildung einer Leberzirrhose kommen andere charakteristische Folgerscheinungen dazu.

Ernährungsempfehlungen bei einer akuten Hepatitis

Falls Appetit vorhanden ist, empfiehlt sich eine leichte Kost. Zudem sollte genügend Flüssigkeit, z.B. Wasser, Tee, Bouillon, Suppen nach Belieben eingenommen werden.

Bei Appetitlosigkeit kann ihr Arzt oder eine Ernährungsberatung weiterhelfen.

Ernährungsempfehlungen bei einer chronischen Hepatitis

Eine leichte Kost wird meistens gut toleriert. Fett sollte nicht gänzlich vermieden werden, denn dies enthält lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamine. Leichtverdauliche pflanzliche Fette gemäss der leichten Kost können meistens ohne Beschwerden verwendet und konsumiert werden.

Wenn sich die Augen oder die Haut gelb verfärben (Ikterus) kann die Verdauung von grossen Fettmengen, wie z.B. eine üppige Mahlzeit, stark erhitzte fettreiche Speisen (Frittiertes, Blätterteig-Gebäck), rezente fettreiche Wurstwaren (Rauchwurst, Salami) oder grössere Mengen Schokolade, beeinträchtigt sein. Zeichen für eine Fettunverträglichkeit sind u.a. Übelkeit, Unwohlsein, Blähungen und Durchfälle.

Was soll vermieden werden?

Alkoholische Getränke.

Ausgewogene und gesunde Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide

Vermeiden einer Mangelernährung, indem keine unnötigen Einschränkungen eingegangen werden

Bei Unverträglichkeiten Bevorzugen leichter Kost

Meiden von alkoholischen Getränken

Leberzirrhose

Was ist eine Leberzirrhose?

Eine Zirrhose entsteht durch den langsamen Verlust von Leberzellen, die mit der Zeit mit Bindegewebe ersetzt werden. Dadurch nimmt die Leberfunktion konstant ab.

Wie entsteht eine Leberzirrhose?

Die häufigste Ursache der Leberzirrhose ist ein chronischer Alkoholkonsum. Männer sind bei einem regelmässigen täglichen Genuss von 40-60 g und Frauen von 20 g reinem Alkohol während 10 und mehr Jahren gefährdet. Ein übliches Glas Wein (ca. 1 dl) entspricht etwa 10 bis 12 g Alkohol.

Daneben kann eine Leberzirrhose bei einer nicht ausgeheilten Hepatitis B (5 %) und bei einer Hepatitis C (>50 %) entstehen.

Selten führen spezielle Erkrankungen der Leber, wie sogenannte autoimmune Erkrankungen, chronische Entzündungen der Gallenwege, Stoffwechselerkrankungen, Fremdstoffe und Medikamente zu einer Zirrhose.

Wie äussert sich eine Leberzirrhose?

Oft sind Appetitlosigkeit, Uebelkeit, Oberbauchschmerzen und eine Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit vorhanden.

Welche Komplikationen treten bei Leberzirrhose auf?

- Ansammlung von Wasser im Bauchraum (Aszites) und Wassereinlagerungen ins Unterhautgewebe (Oedeme).
 - Entwicklung von Speiseröhrenkrampfadern (Varizen), welche akut bluten können.
 - Blutungsneigung durch Abnahme der Produktion von Gerinnungsfaktoren in der Leber.
 - Gehirnfunktionsstörungen mit Beeinträchtigung der intellektuellen Fähigkeiten, des Bewusstseins und der Persönlichkeit.
-

Ernährungsempfehlungen bei Leberzirrhose

Kohlenhydrate werden im allgemeinen gut vertragen.

Fett sollte nicht gänzlich vermieden werden. Fett enthält lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamine. Nicht in jedem Fall ist die Fettverdauung gestört. Wenn sich die Augen oder die Haut gelb verfärben (Ikterus) kann die Verdauung vor allem beim Konsum von grossen Fettmengen, wie z.B. eine üppige Mahlzeit, stark erhitzte fettreiche Speisen (Frittiertes, Blätterteig-Gebäck), rezente fettreiche Wurstwaren (Rauchwurst, Salami) oder grösseren Mengen Schokolade, beeinträchtigt sein. Zeichen für eine Fettunverträglichkeit sind u.a. Übelkeit, Unwohlsein, Blähungen und Durchfälle.

Eine Eiweisseinschränkung ist nur dann notwendig, wenn die Leber das Ammoniak, ein Abbauprodukt der Eiweisse aus der Nahrung, nicht mehr genügend abbauen kann. Dann ist eine Begrenzung der Eiweisszufuhr auf ca. 0,8 g Eiweiss pro kg Körpergewicht täglich notwendig. Bevorzugen von Eiweiss aus Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Eiern ist empfehlenswert. Fleisch und Fisch max. 1x pro Tag. Fleischlose Tage können empfohlen werden. Eine entsprechende Ernährungsberatung ist empfehlenswert.

Auf welche Vitamine muss besonders geachtet werden?

Besonders wichtig sind Vitamin K, die B-Vitamine und Vitamin C.

Bei ungenügender Versorgung sollten diese nach Beratung durch den Arzt als Vitaminpräparate eingenommen werden.

Was soll vermieden werden?

Alkoholische Getränke.

Was tun bei Aszitesbildung (Wasseransammlung im Bauchraum)?

Zusätzliches Salzen von bereits gesalzenem Essen sollte vermieden werden.

Ebenfalls sollte man auf stark gesalzene Snacks wie Salzgebäck, Salznüssli, Pommes Chips und ähnliches verzichten. Für eine gezielte Salzeinschränkung bei schwer einstellbarem Aszites kann ein Arzt oder eine Ernährungsberatung weiterhelfen.

Ausgewogene und gesunde Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide

Vermeiden einer Mangelernährung, indem keine unnötigen Einschränkungen eingegangen werden

Bei Unverträglichkeiten Bevorzugen leichter Kost

Meiden von alkoholischen Getränken

Bei Aszites Meiden von Salz und übermässiger Flüssigkeitszufuhr

Gallensteine

Was sind Gallensteine?

Gallensteine sind Ablagerungen im Gallengangsystem, die sich aus Bestandteilen der Galle zusammensetzen. Die meisten Gallensteine bestehen aus Cholesterin (bis zu 90 %). Daneben gibt es Pigmentsteine und solche, welche aus Cholesterin und Pigment bestehen.

Wie häufig sind Gallensteine?

5-10 % der Bevölkerung westlicher Staaten sind Gallensteinträger. Frauen sind 2-3x häufiger betroffen als Männer. Gallensteine nehmen mit steigendem Lebensalter zu. Bei den über 40-Jährigen haben mehr als 10 % der Männer und mehr als 20 % der Frauen Gallensteine.

Ein erhöhtes Risiko haben übergewichtige Frauen über 40 Jahre, welche blond sind und mehrmals geboren haben. Weitere Risikofaktoren sind: hochkalorische Ernährung, Übergewicht, Zuckerkrankheit und Fettstoffwechselstörung.

Zudem können Gallensteine bei rascher Gewichtsabnahme entstehen.

Wie äussern sich Gallensteine?

2/3 aller Gallensteinträger haben keine Beschwerden. 1/3 hat z.T. einmalige, wiederholte oder anhaltende Beschwerden unterschiedlicher Stärke. Die Beschwerden sind meistens krampfartige rechtsseitige Oberbauchschmerzen mit Ausstrahlung in den Rücken und die rechte Schulter. Nahrungsabhängige Beschwerden mit Druck- und Völlegefühl im rechten Oberbauch sowie Unverträglichkeit für Fette und blähende Speisen sind häufig.

Gallensteine können eine akute Entzündung der Gallenblase begünstigen. Gallensteine können die Gallenwege verstopfen, was zu Koliken und Entzündung der Gallenwege führen kann. Sie können den Ausführungsgang der Bauchspeicheldrüse verstopfen und zu einer akuten Bauchspeicheldrüsenentzündung führen.

Wie können Gallensteine diagnostiziert werden?

Gallensteine werden heute einfach mit einem Ultraschall entdeckt.

Wie werden Gallensteine behandelt?

Gallensteine behandelt man, wenn sie Beschwerden oder Komplikationen machen, indem man entweder die Gallenblase durch eine Operation oder Gallengangsteine mit endoskopischen (Spiegelung) Verfahren entfernt. Ohne Gallenblase kann man problemlos leben. Die Gallenblase hat lediglich eine Reservoir-Funktion. Die Galleproduktion bleibt gleich. Die Verdauung ist in keiner Weise eingeschränkt.

Kann durch die Ernährung Gallensteinen vorgebeugt werden?

Ja, dies ist durch folgende Massnahmen möglich:

- Übergewicht vermeiden, d.h. die Energiezufuhr dem Bedarf anpassen.
- Falls Übergewicht vorhanden ist, versuchen dieses langsam zu reduzieren, indem der Fettanteil in der Ernährung klein gehalten wird.
- Regelmässiges Essen von Getreideprodukten mit Nahrungsfasern, wie z.B. Müesli mit einer Vollkornflockenmischung, Vollkornbrote, Weizen- oder Haferkleie (ca. 30 g pro Tag sind günstig).
- Zurückhaltung mit raffinierten Nahrungsmitteln wie Zucker, zuckerreichen Süssspeisen wie Patisserie, Schokolade, Süssgetränke oder Weissbrot, Weggli und Ähnlichem.

Ernährungsempfehlung bei Gallensteinen

Es ist bekannt, dass Personen mit Gallensteinen besonders fettreiche Nahrungsmittel weniger gut vertragen als Personen ohne Gallensteinleiden. Die Einnahme einer leichten Kost ist immer ratsam.

Bei Gallensteinen wird zur Vermeidung von Koliken eine Fetteinschränkung empfohlen. Wenn Koliken auftreten, sollte man aber die Gallensteine operativ entfernen lassen.

Ratsam ist zurückhaltender Konsum von grossen Fettmengen oder von stark erhitzten, fettreichen Speisen (Frittiertes, Blätterteig-Gebäck), rezenten fettreichen Wurstwaren (Rauchwurst, Salami) oder von grösseren Mengen Schokolade und Patisserie. Kleine Mengen bis max. 50 g pro Tag werden oft gut vertragen.

Wenig frische Butter, Margarine, Oel am Salat oder leicht gebratene Speisen werden ebenfalls gut toleriert.

Was soll gemieden werden?

Es sollten keine Speisen völlig gemieden werden. Es ist oft eine Frage der Menge.

Unverträglichkeiten sind individuell und es gibt daher keine Regeln.

Wie soll ich mich nach einer Gallensteinoperation ernähren?

Bei Uebergewichtigen empfiehlt sich eine Gewichtsreduktion einzuleiten. Im allgemeinen wird eine leichte Kost sehr gut vertragen. Ueppige, fettreiche Mahlzeiten sollten gemieden werden.

Ausgewogene und gesunde Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide

Vermeiden von Übergewicht

Bevorzugung leichter Kost, vor allem bei Unverträglichkeiten

Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis)

Was ist eine akute Bauchspeicheldrüsenentzündung?

Die akute Bauchspeicheldrüsenentzündung wird vor allem durch übermässigen Alkoholkonsum oder durch Gallensteine hervorgerufen. Die Entzündung, die mit starken Bauchschmerzen einhergeht, muss in den meisten Fällen im Spital behandelt werden. Die akute Entzündung dauert meist eine Woche an, allerdings können auch schwere Verläufe auftreten.

Was ist eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung?

Die chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung ist eine Schädigung der Bauchspeicheldrüse, wobei es zu einer Einschränkung der Funktion dieses Organs (Verdauung von Nahrung, Regulation des Blutzuckers) kommt.

Wie entsteht eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung?

Die häufigste Ursache ist erhöhter Alkoholkonsum. Bei einem Teil der Patienten sind Gallensteine die Ursache. In einem Drittel der Fälle lässt sich keine Ursache finden. Oft stehen am Anfang eine oder mehrere Episoden mit akuter Bauchspeicheldrüsenentzündung, die meist einer Behandlung im Spital bedürfen.

Wie häufig ist eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung?

Die Erkrankung ist relativ selten. Bei etwa 5-10 Personen von 100'000 jährlich kommt es zum Auftreten einer chronischen Pankreatitis.

Wie äussert sich eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung?

Die chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung selbst ist nicht gefährlich. Hingegen müssen die Folgen der Entzündung, ein Ausfall der Produktion von Verdauungsfermenten und eine schlechte Kontrolle des Blutzuckers, behandelt werden. Ohne Behandlung führt der Ausfall von Verdauungsfermenten zu Durchfall mit Verlust von Fett und Vitaminen. Dies hat zur Folge, dass der Patient abnimmt und körperlich schwach wird. Für den Patienten stehen oft starke, in den Rücken ausstrahlende Bauchschmerzen im Vordergrund.

Wie kann eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung diagnostiziert werden?

Die Diagnose erfolgt einerseits durch Ultraschall oder Röntgen, bei der typischerweise Kalk-einlagerungen in der Bauchspeicheldrüse gefunden werden. Andererseits kann das Fehlen der Verdauungsfermente durch eine Untersuchung des Stuhls festgestellt werden.

Wie wird die chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung behandelt?

Eine Heilung der chronischen Bauchspeicheldrüsenentzündung gibt es nicht. Der Ausfall der Funktion der Bauchspeicheldrüse kann aber durchaus wirksam behandelt werden. Die fehlenden Verdauungsfermente (Enzyme) können in Form von Tabletten eingenommen werden; unter dem Ersatz der Bauchspeicheldrüsenenzyme ist eine normale Ernährung möglich. Bei gestörter Blutzuckerregulation muss Insulin als Ersatz verabreicht werden.

Wie ist die Prognose?

Die Erkrankung bleibt lebenslang bestehen. Unter einer konsequenten Behandlung mit den fehlenden Enzymen und, falls nötig mit Insulin, kann ein weitgehend normales Leben geführt und die Folgen der Erkrankung verhindert werden. Eine regelmässige, ärztliche Kontrolle, einschliesslich einer Ultraschall-Untersuchung der Bauchspeicheldrüse, ist notwendig. Diese sollte mindestens einmal jährlich erfolgen.

Wie ist die Bauchspeicheldrüse an der Verdauung beteiligt?

Die Bauchspeicheldrüse produziert wichtige Enzyme (Fermente) für die Verdauung von Fett, Eiweiss und Kohlenhydraten. Diese spalten die Nährstoffe in kleinste Elemente, damit sie im Dünndarm aufgenommen und verwertet werden können.

Die Fettverdauung ist vorwiegend auf die Enzyme der Bauchspeicheldrüse angewiesen, deshalb ist bei einer Erkrankung dieses Organs in erster Linie die Fettverdauung beeinträchtigt.

Ernährungsempfehlungen bei einer akuten Bauchspeicheldrüsenerkrankung

Bei der milden Form reicht eine Nahrungskarenz für einige Tage. Schwere Formen werden ausschliesslich im Spital behandelt.

Ernährungsempfehlungen bei einer chronischen Bauchspeicheldrüsenerkrankung

Kohlenhydrate und Eiweisse werden fast immer gut vertragen. Wenn gleichzeitig eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) vorliegt, muss die Nahrungszusammensetzung von einer Ernährungsberaterin in Zusammenarbeit mit einem Arzt festgelegt werden.

Fette sollten nicht gänzlich vermieden werden, denn sie enthalten lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamine und sind wichtige Kalorienspenden.

Nicht in jedem Falle ist die Fettverdauung gestört. Meistens werden übliche Fettmengen gut toleriert. Grosse Fettmengen oder stark erhitze fettreiche Speisen (Frittiertes, Blätterteig-Gebäck), fettreiche Wurstwaren (Rauchwurst, Salami) oder grössere Mengen von Schokolade können Beschwerden machen.

Wieviel Fett der Körper toleriert, merkt der Patient selbst. Zeichen für Unverträglichkeiten sind u.a. Übelkeit, Unwohlsein, Blähungen und Durchfälle nach fettreichen Speisen.

Bei offensichtlichen Fettverdauungsstörungen müssen Enzympräparate vor jeder Mahlzeit eingenommen werden. Diese sollten auf die gegessene Fettmenge abgestimmt werden. Bei Gewichtsabnahme oder Untergewicht lohnt sich eine Ernährungsberatung.

Was soll gemieden werden?

Alkoholische Getränke.

Ausgewogene und gesunde Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide

Vermeiden Sie eine Mangelernährung und eine Gewichtsabnahme

Bei Unverträglichkeiten leichte Kost

Kontaktadressen

Schweizerische Vereinigung für Ernährung
Effingerstrasse 2
3001 Bern
Tel. 031/385 00 08
www.sve.org
eMail: Nutriinfo-d@sve.org

Schweizerischer Verband diplomierter
Ernährungsberaterinnen
Geschäftsstelle SVERB
Oberstadt 8 Postfach
6204 Sempach-Stadt
Tel. 041/462 70 66 / Fax.041/462 70 61
www.sverb-asdd.ch
eMail: Service@sverb-asdd.ch

GESKES
Gesellschaft für klinische Ernährung der Schweiz
www.GESKES.ch

Schweizerische Interessengemeinschaft für Zöliakie
c/o Sekretariat Anita Dimas
Birmannsgasse 20
4055 Basel
Tel. 061/271 62 17 / Fax.061/271 62 18
www.zoeliakie.ch

GastroMed Suisse
Schweiz.Gesellschaft für die Prävention & Bekämpfung
von Krankheiten des Magen-Darmtraktes und der Leber
Sekretariat
Susanne Buser
Postfach
4107 Ettingen
Tel. 061/726 22 90 / Fax.061/726 22 901
www.gastromed-suisse.ch
eMail: gastromed@bluewin.ch

IG - IBS
Interessengemeinschaft Irritable Bowel Syndrome
Postfach
3000 Bern 2
www.igibs.ch
eMail: IG_IBS@hotmail.com

Schweizerische Morbus Crohn /
Colitis ulcerosa - Vereinigung SMCCV
Postfach
5001 Aarau
Tel. 062/824 87 07
www.smccv.ch , www.asmcc.ch
eMail: welcome@smccv.ch

Schweizerische Selbsthilfegruppe für
Pankreaserkrankungen SSP
Postfach 405
3000 Bern 5

Coop Ernährungsberatung
Postfach 405
4002 Basel
Tel. 061/336 69 01
www.coop.ch/d/hefte

Migros Ernährungsberatung
Postfach 266
8031 Zürich
Tel. 01/277 21 11
eMail: ernaehrung@mgb.ch

Nestlé AG Abt. für Ernährung
Postfach 352
1800 Vevey
Tel. 021/ 924 51 78
www.nestle.ch

Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma
Grypenhubeliweg 40
Postfach 378
3000 Bern 6

Autorenadressen

Peter E. Ballmer Dr.
Dept. Innere Medizin
Kantonsspital
8401 Winterthur
Tel.: 052 / 266 23 02
Fax: 052 / 266 47 06
eMail: p.e.ballmer@ksw.ch

Peter Bauerfeind Dr.
Gastroenterologie
Universitätsspital
Rämistrasse 100
8091 Zürich
Tel.: 01 / 255 35 91
Fax: 01 / 255 45 03
eMail: gasbat@usz.unizh.ch

Christian Braegger Dr.
Gastroenterologie und Ernährung
Universitäts-Kinderklinik
Steinwiesstrasse 75
8032 Zürich
Tel.: 01 / 266 73 23
Fax: 01 / 266 71 71
eMail: Christian.braegger@kispi.unizh.ch

Beatrice Däppen
Schweiz. Vereinigung für Ernährung
Effingerstrasse 2
Postfach 8333
3001 Bern
Tel.: 031 / 381 85 81
Fax: 031 / 382 55 15
eMail: b.daepfen@sve.org

Anna-Barbara Sterchi
Ernährungsberatung Inselspital
3010 Bern
Tel.: 031 / 632 39 93
Fax: 031 / 632 97 40
eMail: anna.barbara.sterchi@insel.ch

Caroline Weberhofer
Dipl. Ernährungsberaterin
Mühlenberg 2
4052 Basel
Tel.: 061 / 273 96 96
Fax: 061 / 273 96 97
eMail: cweberhofer@datacomm.ch

Rémy Meier Dr.
Gastroenterologie
Medizinische Universitätsklinik
Kantonsspital
Rheinstrasse 26
4410 Liestal
Tel.: 061 / 925 21 87
Fax: 061 / 925 28 13
eMail: remy.meier@ksli.ch