

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