

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