

## **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**