

Alarm im Darm

Darmdivertikel sind in der Regel harmlos und werden im Rahmen einer Darmspiegelung eher zufällig entdeckt. Erst bei **Entzündungen** mit blutigem Stuhl oder anderen Beschwerden sollten sie behandelt werden.

Bei der Divertikulose handelt es sich um eine gutartige Erkrankung des Dickdarms. Laut der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) bilden sich bei 30 bis 45 Prozent aller Bundesbürger diese Schleimhautausstülpungen in der Darmwand. Sie entwickeln sich unter anderem an Stellen, an denen Gefäße das

Blut zurückführen. Als Ursachen werden eine ballaststoffarme Ernährung, Übergewicht oder eine erbliche Veranlagung diskutiert. Auch eine zu hohe Beanspruchung des Darms durch Pressdruck während der Darmentleerung führt unter Umständen zu einer Darmdivertikulose.

In vielen Fällen bereiten die Veränderungen keine Probleme und bedürfen daher keiner Behand-

lung. Deshalb erfahren die meisten Menschen davon zufällig im Rahmen einer Koloskopie. Einige Personen leiden allerdings unter kurz andauernden, krampfartigen Bauchschmerzen, insbesondere auf der linken Seite, unter Blähungen oder einer unregelmäßigen Stuhlentleerung.

Linksseitige Schmerzen Nur bei einigen Betroffenen entzünden sich die Divertikel und

verursachen Beschwerden (Divertikulitis) wie Durchfall, Verstopfungen, Unterbauchschmerzen, Fieber, Übelkeit oder Erbrechen. Die Entzündungen entstehen zum Beispiel durch Kotbestandteile, die sich in den Ausstülpungen festsetzen. Bei schweren Formen besteht die Gefahr, dass die Divertikel platzen und es zu einer Eröffnung des Darms in Form einer Darmperforation kommt. Aufgrund der klinischen Manifestation wird die Divertikulitis oft auch als linksseitige Appendizitis bezeichnet. Weitere Erkrankungen können mittels Sonografie, CT oder Endoskopie inklusive histologischer Abklärung von einer Divertikulitis abgegrenzt werden. Eine Operation ist nötig, wenn starke Blutungen bestehen, sich freie Luft im Bauchraum befindet oder der Darm an einer Stelle perforiert.

Die Behandlung einer Divertikulitis richtet sich nach den Beschwerden der Patienten sowie nach dem Stadium der Erkrankung. Die unkomplizierte Divertikulitis ist selbstlimitierend, sodass als konservative Behandlung Nahrungskarenz und eine Therapie mit Antibiotika empfohlen wird. Allerdings ist noch nicht ausreichend geklärt, ob die antibiotische Behandlung überhaupt notwendig ist – auch allgemeingültige Aussagen zur Wahl des Antibiotikums gibt es bislang nicht. In der Regel werden Breitspektrumantibiotika verordnet, die gramnegative Keime sowie Anaerobier abdecken. Routinemäßig kommen vor allem die Wirkstoffe Ciprofloxazin und Cefuroxim in Kombination mit Metronidazol, Piperacillin/Tazobactam sowie Ampicillin/Sulbactam zum Einsatz. Komplikationen dagegen stellen eine OP-Indikation dar: Der Eingriff erfolgt minimalinvasiv



DIE DIVERTIKULITIS LÄSST SICH IN FOLGENDE PHASEN KLASSIFIZIEREN:

- Stadium 0** Hier liegt eine Divertikulose ohne Symptome vor.
Stadium I Die unkomplizierte Divertikulitis wird diesem Stadium zugeteilt. Sie kann mit Schmerzen im linken Unterbauch einhergehen.
Stadium II Die komplizierte Form der Divertikulitis ist von teils heftigen Schmerzen im linken Unterbauch begleitet. Die Entzündungsparameter sind dabei in der Regel stark erhöht.
Stadium III Die chronische, rezidivierende Form der Divertikulitis kennzeichnet sich durch regelmäßig auftretende Schmerzen. Zusätzlich ist die Kolonwand anatomisch verändert, was sich durch Stenosen des Darms oder durch Fisteln zeigt.

oder durch konventionelle Laparotomie (Eröffnung der Bauchhöhle). Nach Abklingen der Beschwerden ist zunächst eine ballaststoffarme Ernährung angezeigt, die nach der Ausheilung wieder auf eine ballaststoffreiche Nahrungsaufnahme umgestellt werden sollte.

Ursache für Krebs? Entzündungen können Krebs begünstigen, wahrscheinlich auch bei Betroffenen mit Divertikulitis. Eine dänische Studie der Autoren Laura Mortensen von der Uni Kopenhagen zeigte, dass ein enger Zusammenhang zwischen einer Divertikulitis und Darmkrebs bestehe. Daher empfehlen die Wissenschaftler nach einer ausgeheilten Divertikulitis eine engmaschige endoskopische Überwachung.

Tipps für Ihre Kunden Raten Sie Betroffenen, das Essen stets gut zu kauen und sich Zeit dafür zu nehmen. Nüsse und Samen dürfen nur verspeist werden, wenn sie gründlich zerkleinert werden. Wichtig ist außerdem, dass Patienten mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich trinken, vor allem Tee oder stilles Wasser. Auch ein ausreichendes Maß an Bewegung, zum Beispiel 30 Minuten lange

Spaziergänge oder Radfahren, ist empfehlenswert. Fleischkonsum, Rauchen oder Adipositas wirken sich eher negativ auf die Erkrankung aus. Ist der Darm akut entzündet, sollte auf Ballaststoffe verzichtet werden, das gleiche gilt nach einem operativen Eingriff am Darm. Bei sehr schweren Verläufen nehmen Betroffene in der ersten Phase keine Nahrung auf und trinken stattdessen Brühe, Kräutertees und viel Wasser. An den folgenden Kostaufbau-Tagen gelten Gemüsesäfte, passiertes Obst oder Gemüse, Zwieback, gedünstetes mageres Fleisch oder fettarmer Joghurt als geeignete Nahrungsmittel. Bis zum Abklingen der Entzündung sind verschiedene Lebensmittel noch zu meiden. Dazu gehören unter anderem Eiscreme, hart gekochte Eier, blähenes Gemüse, fettiger Fisch, Steinobst, in Fett Gebackenes oder Frittiertes. Ist die Divertikulitis überstanden, folgt in der Regel die Umstellung auf eine ballaststoffreiche, vorwiegend pflanzliche Kost. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin



Neurodoron® Stärkt die innere Mitte bei Stress und Erschöpfung.

- Seelisch und körperlich stabilisierend
- Natürliche Wirksamkeit

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur
www.weleda.de

Neurodoron® Tabletten
Zusammensetzung: 1 Tablette enth.: Aurum metallicum praeparatum Trit. D10 (HAB, V. 6) 83,3 mg / Kalium phosphoricum Trit. D6 83,3 mg / Ferrum-Quarz Trit. D2 (HAB, SV 6) 8,3 mg. (In 1g Ursubstanz sind verarbeitet: Ferrum sulfuricum 0,64g; Mel 0,32g; Vinum 0,02g; Quarz 0,16g.) Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Weizenstärke, Calciumbehenat. **Warnhinweis:** Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Weizenstärke. Kinder unter 1 Jahr wegen des Bestandteils Mel (Honig). Kinder von 1 bis 12 Jahren (mangels Erfahrung). **Nebenwirkungen:** Weizenstärke kann Überempfindlichkeitsreaktionen hervorrufen. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**