



# Magen-Darm-Tag

Der diesjährige Aktionstag der Verdauungsorgane findet am 6. November statt. Die **Gastro-Liga e.V.** informiert an diesem Tag mit Hilfe von Veranstaltungen, Webinaren oder Telefonhotlines schwerpunktmäßig über chronisch entzündliche Darmerkrankungen.

**D**ie Gastro-Liga ist eine gemeinnützige, unabhängige Organisation von Ärzten und interessierten Laien. Sie setzt sich dafür ein, die Prävention und Behandlung von Erkrankungen des Verdauungstraktes, Störungen des Stoffwechsels und ernährungsbedingter Krankheiten zu verbessern. Hierzu informiert die Gastro-Liga mit bundesweiten Veranstaltungen, Webinaren und Experten-Hotlines, auch zu anderen Zeitpunkten, beispielsweise im Darmkrebsmonat März. Viele führende Mediziner Deutschlands, die auf dem Gebiet der Verdauungskrankheiten arbeiten, gehören dem

wissenschaftlichen Beirat der Gastro-Liga an. Ein Schwerpunkt sind die entzündlichen Darmerkrankungen.

**Morbus Crohn** Hierbei handelt es sich um eine solche entzündliche, in Schüben verlaufende Darmerkrankung, die sich durch häufige Durchfälle, Gewichtsverlust und Schmerzen im Unterbauch bemerkbar macht. Die Erkrankung betrifft nicht nur die Schleimhäute des Darmes, sondern kann alle Schichten der Darmwand befallen. Die Auslöser sind noch nicht eindeutig geklärt, man vermutet eine genetisch bedingte, gestörte Immunreaktion als

Ursache. Erhöhte Entzündungswerte sowie ein Mineralstoff- und Vitaminmangel deuten im Blut auf Morbus Crohn hin, außerdem liefert eine Koloskopie weiteren Aufschluss. Mittel der Wahl bei der Therapie von Morbus Crohn sind entzündungshemmende Medikamente.

**Colitis ulcerosa** Dies ist ebenfalls eine entzündliche Erkrankung. Die chronische Entzündung zeigt sich jedoch nur an der Schleimhaut des Dickdarms und nicht wie bei Morbus Crohn an allen Schichten der Darmwand. Bei der Colitis ulcerosa werden ebenfalls genetische Faktoren als Auslöser diskutiert, gleichzei-

tig spielen Infektionen, ein gestörtes Immunsystem und die Ernährung eine entscheidende Rolle im Zusammenhang mit der Entstehung der Erkrankung. Die Colitis ulcerosa tritt ebenfalls schubweise auf, Betroffene klagen dann über Bauchschmerzen und Durchfall. Die Entzündung beginnt im Mastdarm und breitet sich in Richtung Magen aus. Zur Behandlung stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, unter anderem Corticoide, Immunsuppressiva, 5-Aminosalicylsäure (5-ASA: Mesalazin oder Sulfasalazin) oder TNF-Antikörper. Bei Komplikationen werden weitere Wirkstoffe, zum Beispiel Antibiotika, eingesetzt. Helfen die Arzneimittel nicht mehr, ist gegebenenfalls eine operative Entfernung des Mastdarms erforderlich.

**Darmkrebs** Es ist die dritthäufigste Krebserkrankung, die vermehrt ab dem 50. Lebensjahr vorkommt. In Deutschland erkranken jährlich 33 000 Männer und 28 000 Frauen daran. Der Tumor entwickelt sich schleichend aus gutartigen Polypen, also aus Krebsvorstufen, die sich in der Darmschleimhaut befinden. Der Arzt entfernt sie im Rahmen einer Koloskopie – demnach ist die regelmäßige Durchführung der Darmkrebs-Früherkennung von entscheidender Bedeutung, schließlich bestehen bei einer rechtzeitigen Entdeckung gute Heilungschancen. Spricht man vom Kolonkarzinom, ist hiermit in der Regel die Krebserkrankung des Dickdarms gemeint, im Dünndarm ist das Leiden sehr selten. Symptome, die in Verbindung mit Darmkrebs auftreten, sind Blut im Stuhl, plötzliche Gewichtsabnahme, faulig-eitrig riechende Fäzes sowie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Darmkrebs verursacht im Frühstadium nur selten Beschwerden und wird daher häufig erst erkannt, wenn es für eine Heilung bereits zu spät ist oder Komplikationen (zum Beispiel ein Darmverschluss) vorliegen. Daher sind Vorsorgeuntersuchungen so wichtig. Es gibt verschiedene Behandlungs-

verfahren, die für Darmkrebspatienten in Betracht kommen: Dazu zählen Bestrahlung, Chemotherapie, die medikamentöse Therapie sowie eine Operation. Die Auswahl hängt von der Lokalisierung des Tumors, seiner Größe, seiner Ausbreitung sowie seiner molekularbiologischen Eigenschaften ab.

#### Untersuchungen des Darms

Der Stuhl kann mit einem immunologischen Stuhltest auf kleinste Blutmengen untersucht werden. Diese geben Hinweise auf mögliche Tumoren. Patienten erhalten vom Arzt ein Stuhlproben-Entnahmeset, mit welchem sie zuhause den Stuhl sammeln. Er wird dann im Labor mithilfe von speziellen Antikörpern auf Blutbestandteile getestet, genau genommen auf das Eiweißmolekül Haptoglobin. Immunologische Tests sind sehr genau und erkennen auch dann winzige Blutspuren, wenn die roten Blutkörperchen während der Darmpassage bereits zerlegt wurden.

**Goldstandard Koloskopie** Die wichtigste Untersuchungsmethode zur Krebsfrüherkennung bleibt die Darmspiegelung (Koloskopie). Vorteilhaft ist, dass sich im Rahmen dieser Untersuchung mögliche Krebsvorstufen (wie Polypen) beseitigen lassen. Jeder GKV-Versicherte ab 55

in den Darm ein. Über ein winziges Objektiv begutachtet er das Innere des Darms und entnimmt Gewebeproben, die im Anschluss in einem Labor untersucht werden. Ist der Befund unauffällig, ist die nächste Koloskopie erst nach zehn Jahren notwendig. Selten geht die Darmspiegelung mit Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Blutungen (durch das Entfernen von Polypen) einher. Das Unangenehmste an einer Darmspiegelung ist das gründliche Abführen am Tag davor.

#### Darmgesundheit unterstützen

Eine ballaststoffreiche Ernährung wirkt sich positiv auf den Darm aus. Die Ballaststoffe quellen im Darm und erhöhen das Stuhlvolumen, sodass sich die Verweildauer der Fäzes verkürzt – kanzerogene Substanzen werden schneller ausgeschieden, während gleichzeitig schädliche Stoffe gebunden werden. Geeignete Lebensmittel sind Leinsamen, Flohsamen, frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte. Ihre Kunden sollten ausreichend viel Flüssigkeit aufnehmen, am besten zwei bis drei Liter pro Tag (vor allem Wasser oder ungesüßten Tee). Moderate Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen tun der Darmgesundheit ebenfalls gut, da sie die Darmtätigkeit und den Stoff-

## Die Darmspiegelung ist die wichtigste Untersuchungsmethode zur Darmkrebsfrüherkennung.

Jahren hat Anspruch auf die Koloskopie, die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Manchmal sind Kunden vor einer Koloskopie besorgt und möchten wissen, was dabei genau passiert. Erklären Sie es ihnen: Der Arzt führt in der Regel unter Vollnarkose vorsichtig einen dünnen, flexiblen Schlauch in den After sowie

wechsel anregen. Ungesättigte Fettsäuren, die beispielsweise in Oliven-, Distel- oder Rapsöl enthalten sind, schützen vor Darmkrebs, hingegen sollte der Konsum von tierischen Fetten eingeschränkt werden. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie,  
Fachjournalistin*