

- Last but not least: Der Dickdarm ist auch der „**Gute-Laune-Macher**“: Die Darmbakterien haben nämlich einen großen Einfluss auf die Stimmungslage.

Einige Mikroorganismen stellen neurologisch aktive Stoffe her wie zum Beispiel Serotonin oder Dopamin und über die Darmwand gelangen diese „Glückshormone“ dann in den Blutkreislauf.

Reizdarmsyndrom – eine funktionelle Störung des Verdauungstrakts

Lange Zeit galt das Reizdarmsyndrom als „eingebildete Erkrankung“.

Heutzutage steht jedoch fest, dass hinter dem „Alarm im Darm“ organische Ursache stecken. Durch eine individuelle Therapie – so beispielsweise eine zeitlich begrenzte Low-FODMAP Diät – lassen sich die Symptome jedoch deutlich verbessern.

Ungefähr jeder Fünfte in Deutschland leidet unter einem sogenannten Reizdarmsyndrom.

Ständig kommt es zu Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Die häufigsten Symptome sind jedoch unbestimmte Bauchschmerzen sowie ein ausgeprägtes Gefühl des Unwohlseins. Auch Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen sind möglich.

Wenn einige Mediziner zu den zahlreichen Symptomen und Beschwerden keinen organischen Befund finden können, notieren sie einfach „Reizdarm“. Für die Betroffenen ist die Lebensqualität jedoch massiv eingeschränkt und sie leiden im Alltag sehr. Für sie beginnt ein langer Leidensweg – von Arzt zu Arzt, denn es gibt keine einheitliche Reizdarmsymptomatik. So treten die einzelnen Symptome manchmal im Wechsel und manchmal in Kombination miteinander auf.

Doch welche Ursachen liegen dem Reizdarmsyndrom zugrunde?

Bei einigen Betroffenen sind die Darmbewegungen gestört. Bei anderen ist die Darmschleimhaut sehr empfindlich für diverse Reize. Der „Verdauungsschlauch“ ist übersensibel und meldet sich sozusagen bei jeder Dehnung. Bei anderen Reizdarm-Patienten lässt sich im Gehirn eine veränderte Verarbeitung von Schmerzreizen aus dem Bauch erkennen.

Auch eine Veränderung des Darmmikrobioms – der Darmflora – ist nachgewiesen.

Im Rahmen medizinischer Untersuchungen wie einer Darmspiegelung, einer Magenspiegelung oder diversen Blutuntersuchungen zeigt sich jedoch, dass die Organe vollkommen gesund sind. Es gibt also keinen konkreten Auslöser für die Beschwerden. Bei einigen Reizdarm-Patienten finden die Ärzte dann einen konkreten Auslöser, nämlich eine vorausgegangene Antibiotika-Behandlung.

Das wichtigste Ziel für die Betroffenen und die Ärzte ist es, zunächst einmal andere Erkrankungen wie zum Beispiel Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Zöliakie, Infektionen, Allergie oder gar Tumoren auszuschließen. Daher gehören zur Diagnosefindung im Allgemeinen auch Untersuchungen wie Darmspiegelungen und gynäkologische Untersuchungen.

Jeder „Reizdarm-Typ“ ist individuell

Jeder Reizdarm hat einen ganz eigenen Verlauf und somit auch eine individuelle Symptomatik. Um eine zielgerichtete Therapie anstoßen zu können, muss zwischen drei verschiedenen Reizdarm-Typen differenziert werden:

Reizdarm und Durchfall

Hier leiden die Betroffenen mehrmals täglich, mindestens jedoch drei Mal unter einem sehr flüssigen Stuhl.

Reizdarm und Verstopfung

Hier haben die Betroffenen einen sehr harten Stuhlgang, denn sie nur hin und wieder und unter intensiven körperlichen Mühen abgeben können.

Mischtypus

Hier wechseln sich Verstopfung und Durchfall immer wieder ab.

Erkennen Sie individuelle Ursachen und Risikofaktoren!

Versuchen Sie, die Auslöser des Reizdarms zu erkennen. Häufig stecken bestimmte Lebensmittel oder emotionale Belastungen dahinter:

Stress

Stressbelastungen intensivieren den Aufruhr im Darm. Daher sind Entspannungstechniken von besonderer Bedeutung. Versuchen Sie es mit Achtsamkeitsübungen, Meditationen oder progressiver Muskelentspannung. Auch ein Yoga-Workout unterstützt Sie aktiv bei der Entspannung und der Stressreduktion.

Gezielter Stressabbau ist ein wichtiger Bestandteil der Mind-Body-Medizin zur Linderung von Reizdarmbeschwerden.

Ernährung

Überprüfen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und führen Sie gerne auch ein Ernährungstagebuch:

- Geht es Ihnen besser, wenn Sie tagsüber viel Tee trinken?
- Fühlen Sie sich besser, wenn Sie leichte Schonkost zu sich nehmen, die Ihren Verdauungstrakt nicht belastet?

Falls ja, dann sollten Sie unbedingt bei Ihrer täglichen Ernährung ansetzen.
In vielen Fällen rufen Alkohol, Milch, fettreiche Mahlzeiten, Kaffee, Fruchtzucker oder Zuckeralkohole Beschwerden hervor.
In solchen Situationen zahlt sich die Low-FODMAP Diät aus.

Immer wieder sprechen Ernährungsexperten und Mediziner von einem Zusammenhang zwischen dem Reizdarmsyndrom (RDS) und der Low FODMAP Diät.
Auch wissenschaftliche Studien setzen sich immer wieder mit diesem Thema auseinander und konnten aufzeigen, dass eine FODMAP-arme Ernährung sehr wirksam Reizdarmsymptome und Verdauungsbeschwerden lindern kann.

Low FODMAP für einen beschwerdefreien Alltag

Ernährungsexperten gehen davon aus, dass rund dreiviertel aller Reizdarmsyndrom-Patienten auch von einer FODMAP-Empfindlichkeit betroffen sind.
Eine Ernährung, die dementsprechend FODMAP-arm ist, kann wirksam dabei helfen, die Beschwerden zu lindern.

Ernährungsmediziner gaben Reizdarm-Patienten in einem Versuch unterschiedliche Lösungen in den Magen, die mal mehr und mal weniger FODMAPs enthielten. Die Ergebnisse waren dabei ganz eindeutig. Durch die Verabreichung der FODMAP-reichen Präparate – insbesondere der Fruktane – konnten die klassischen Reizdarmbeschwerden hervorgerufen werden.

FODMAP-arm essen ist keine dauerhafte Lösung!

Es ist sehr wichtig, dass Sie nicht dauerhaft auf FODMAPs verzichten, denn eine Low-FODMAP Ernährung verändert die Ballaststoffzufuhr und das kann sich langfristig ungünstig auf die Darmflora-Zusammensetzung auswirken.

Auch die Verdauungstätigkeit würde durch eine dauerhafte Low FODMAP negativ beeinflusst werden.

Aus diesem Grund sieht der Behandlungsansatz vor, die FODMAPs nur für eine gewisse Dauer vom täglichen Speiseplan zu entfernen – nämlich, bis sich die Beschwerden gebessert haben.

Anschließend wird die Verträglichkeit für alle FODMAP-Gruppen einzeln getestet. Die Gruppen, die keine Beschwerden hervorrufen, können und sollen wieder in die tägliche Ernährung integriert werden. Dadurch erweitert sich das zugelassene Nahrungsmittelspektrum immer mehr und der Körper wird immer umfassender und besser mit essenziellen Nähr- und Vitalstoffen versorgt.

Low-FODMAP – was beinhaltet das Konzept konkret?

Hinter diesem Konzept steht ein zeitlich limitiertes Diätprinzip, das speziell dafür kreiert worden ist, um Verdauungsbeschwerden vorzubeugen bzw. zu lindern. Ursprünglich ist dieses Konzept entwickelt worden, um chronisch-entzündliche Darmkrankheiten wie zum Beispiel Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Divertikulitis oder eben das Reizdarm-Syndrom in den Griff zu bekommen. Durch die zeitlich begrenzte angepasste Ernährung lassen sich verschiedene Symptome nachhaltig verbessern. So können Beschwerden wie Durchfall, häufiger Stuhldrang, unangenehme Bauchschmerzen, Blähungen oder auch Verstopfung erfolgreich beseitigt werden.

Was bedeutet FODMAP?

FODMAP ist eine Abkürzung, ein Akronym aus dem Englischen:

F	– Fermentierbare	– vergärbare Lebensmittel
O	– Oligosaccharide	– Mehrfachzucker
D	– Disaccharide	– Zweifachzucker (Laktose)
M	– Monosaccharide	– Einfachzucker (Fruktose)
A	– and	– und
P	– Polyole	– (Sorbit, Mannit, Xylit, ...)

Ganz kurz lässt sich das folgendermaßen auf den Punkt bringen:

FODMAPs sind unverdauliche Zucker, die im Grunde Fast Food für die Darmbewohner sind.

Grundsätzlich beschreibt das Kürzel „FODMAP“ eine Gruppe von kurzkettigen Kohlenhydraten sowie von Zuckeralkoholen, die fermentiert – das bedeutet vergärt – werden können.

FODMAPs kommen in unserer täglichen Nahrung ganz natürlich vor! Sie sind nicht gesundheitsschädlich oder gar giftig, doch sie können in manchen Fällen für die Entstehung von Verdauungsbeschwerden verantwortlich sein.

FODMAPs sind auch keine ungesunden Lebensmittel und sollten genau aus diesem Grund auch nicht lebenslang vom Speiseplan gestrichen werden.

FODMAPs sind also ein „buntes Bouquet“ aus verschiedenen Nahrungsmittelbestandteilen, die aber in puncto „Verdauung“ drei grundlegende Gemeinsamkeiten haben:

- a. Sie können vom Dünndarm nur schwer oder sogar überhaupt nicht aufgenommen werden.

Es gibt verschiedene Gründe und Ursachen, weshalb FODMAPs vom menschlichen Dünndarm nur schwer oder sogar überhaupt nicht aufgenommen werden können. So kann es beispielsweise sein, dass die Zuckermoleküle zu groß sind, um die Darmwand zu passieren. Das ist etwa bei Zuckeralkoholen der Fall.

Es kann aber auch sein, dass die Transportfähigkeiten durch die Darmwand hindurch stark limitiert sind: Das ist insbesondere bei Fructose (Fruchtzucker) der Fall.

Auch eine verminderte Enzymtätigkeit – wie im Fall von Laktose – kann eine zugrundeliegende Ursache sein.

b. FODMAPs haben eine starke Wasserbindungskapazität.

Das führt schließlich dazu, dass sich im Darm deutlich höhere Flüssigkeitsmengen ansammeln. Die Folge: Eine schnellere Transportgeschwindigkeit im Darm und dadurch kommt es zu weichen Stuhlgängen und Durchfall.

c. FODMAPs vergären (fermentieren) schnell.

Alle FODMAPs können durch Bakterien in sehr kurzer Zeit vergärt werden. Wie schnell dieser Fermentationsprozess letztendlich abläuft, ist auch von der Länge der Kohlenhydratketten abhängig. In den meisten Fällen sind FODMAPs jedoch kurzkettig und somit mühelos zerlegt. Dementsprechend kommt es auch rasch zu den unangenehmen Symptomen.

Sind alle Kohlenhydrate FODMAPs?

Die Logik hinter dem FODMAP Konzept ist im Grunde ganz simpel:

Saccharide sind Zuckermoleküle.

Je nachdem, wie viele Zuckermoleküle aneinandergereiht sind, ist die Rede von Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzuckern.

Mehrfachzucker – sogenannte Polysaccharide – sind langkettige „komplexe“ Kohlenhydrate, die den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen. Der Körper braucht einige Zeit, um diese Kohlenhydratart aufzuspalten und zu verfügbarer Energie umzuwandeln. Das führt nicht nur zu einem langsamen Blutzuckeranstieg, sondern auch zur Vermeidung von unerwünschten Heißhungerattacken sowie einem langen Sattgefühl.

Kurzkettige Kohlenhydrate wie Einfachzucker (Monosaccharide) oder Zweifachzucker (Disaccharide) lassen hingegen den Blutzuckerwert innerhalb von 10-20 Minuten nach dem Essen rapide ansteigen. Der herkömmliche Haushaltszucker heißt Saccharose und ist beispielsweise ein Zweifachzucker, ein Disaccharid: Es besteht aus einem Glucose-Molekül sowie einem Fruktose-Molekül.