

# Ursachen für Verdauungsprobleme

Doris Paas

**Immer mehr Menschen klagen über Probleme mit der Verdauung. Und diese können so vielfältige Ursachen haben, dass sich eine Diagnose – und damit die Möglichkeit zur Besserung – teilweise als die Suche nach der sprichwörtlichen Nadel im Heuhaufen darstellen kann.**

Wer kennt sie nicht: die Blähungen nach dem Genuss von Zwiebeln, Kohl oder Bohnen. Diese Lebensmittel enthalten Oligo- und Polysaccharide, für deren Aufspaltung und Verwertung das Verdauungssystem keine oder kaum Enzyme im Dünndarm bereithält. So gelangen diese Mehrfachzucker in den Dickdarm, wo sie von Bakterien der intestinalen Mikrobiota (Darmflora) verstoffwechselt werden. Dabei entstehen u.a. Gase, die als Winde entweichen. Dieser Vorgang ist also völlig normal, wird jedoch meist als unangenehm oder sogar als belastend empfunden.

Ebenfalls ganz normal ist es, dass die meisten Menschen nach dem Frühstück den Darm entleeren müssen – das ist der sogenannte gastrokolische Reflex, der dafür sorgt, dass die alten Nahrungsreste ausgeschieden werden, um für die Verdauung neuer Speisen Platz zu schaffen. Bei manchen Menschen funktioniert dieser Reflex recht rasch und heftig, sodass auch dies teilweise als störend oder quälend registriert wird.

Neben diesen zwar unangenehmen, aber normalen Verdauungsvorgängen gibt es jedoch teilweise schwerwiegende Probleme, die nur manche Menschen betreffen (► **Info 1**) – und hier ist eine sorgfältige Diagnose erforderlich, um Mittel und Wege zu finden, den Patienten von den belastenden Symptomen zu befreien (► **Abb. 1**).



► **Abb. 1** Wo genau tut's denn weh? Die Diagnose bei anhaltenden Bauchschmerzen und Verdauungsproblemen ist meist zeitaufwändig. © Thieme Verlagsgruppe/Dörte Jensen

## Nahrungsmittel-unverträglichkeiten

Als häufigste Ursachen von Verdauungsproblemen sind die Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu nennen. Es gibt allergische und nichtallergische Unverträglichkeiten, bei denen das Meiden bzw. Reduzieren der Beschwerdeverursacher zur Symptombefreiung führt. Bei einigen Unverträglichkeiten, wie z. B. der Laktose- oder der Histaminintoleranz, können die fehlenden Enzyme in Kapselform oder als Tablette zugeführt werden, wobei diese jedoch eher für den „Notfall“ gedacht sind. Als Dauerlösung eignen sie sich – allein schon des Preises wegen – nicht.

Bei Kindern sind die Nahrungsmittelallergien noch relativ häufig – insbesondere sind hier Milch, Hühnererei und Fisch als Auslöser zu nennen – sie geben sich aber oft mit dem Heranwachsen. Bei

Erwachsenen sind Allergien auf Nahrungsmittel nicht mehr ganz so verbreitet, obwohl auch hier die pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien zu schaffen machen können. Bei Erwachsenen bereiten eher die nichtallergischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten Probleme, also die Kohlenhydrat-Malabsorptionen (Laktose, Fruktose, Sorbit, Oligosaccharide) oder auch Pseudoallergien wie die Histaminintoleranz.

## Autoimmunerkrankungen

Weiterhin gibt es Unverträglichkeiten, die mit autoimmunen Reaktionen einhergehen. Hier ist als prominentes Beispiel die Zöliakie zu nennen, bei der das Immunsystem unter Einwirkung von Gluten die eigenen Dünndarmschleimhautzellen als fremd erkennt und bekämpft.

### Mögliche Beschwerden

„Spezifische“ Beschwerden sind Bauchgrummeln, Bauchgeräusche, Bauchschmerzen, Krämpfe, Blähungen, häufige Stühle, Durchfälle, Verstopfung, Wechsel zwischen Durchfällen und Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Aufstoßen, Völlegefühl, Jucken, Kribbeln oder Anschwellen der Schleimhäute, etc. Außerdem gibt es „unspezifische“ Beschwerden wie Atembeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, schnelle Ermüdung, depressive Verstimmungen, etc.

### Bakterielle oder parasitäre Fehlbesiedelungen

Probleme bereiten kann auch die Entgleisung der Darmflora und Besiedelungen des Darms mit schädlichen Bakterien, Pilzen, Parasiten oder verschiedenen Einzellern. Oft ist hier die Diagnose schwierig, weil bei uns mit unseren vergleichsweise guten hygienischen Gegebenheiten diese Möglichkeit meist erst sehr spät in Betracht gezogen wird.

Ebenfalls Beschwerden auslösen können die bakteriellen Fehlbesiedelungen, bei denen Mikroorganismen, die beispielsweise im Dickdarm ihre nützlichen Funktionen haben, in den Dünndarm gelangen, wo diese Funktionen gar nicht sinnvoll sind.

Die Darmflora ist ein sehr wichtiges, aber auch sehr empfindliches „Organ“, das es mit einer geeigneten Ernährungs- und Lebensweise zu hüten und zu pflegen gilt. Insbesondere nach den immer häufiger werdenden Antibiotikabehandlungen ist es erforderlich, die Neuausrichtung der Darmflora zu fördern und zu unterstützen. In beiden Fällen eignet sich eine Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, mit ausreichend Ballaststoffen, mit milchsauer eingelegtem Gemüse oder Gärprodukten wie hochwertigem Kefir oder Kombucha und darüber hinaus der weitestgehende Verzicht auf Genussmittel. Eine gesunde, möglichst stressarme Lebensweise und viel Bewegung sind ebenfalls wirksame Maßnahmen.

### Magen- und Drüsenstörungen

Als weitere Ursachen von Verdauungsstörungen gelten mangelhafte Funktionen des Magens sowie von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse. Nur eine korrekte Funktion und damit ausreichende Produktion von Verdauungssäften ermöglicht es dem fein aufeinander abgestimmten Verdauungssystem, alle Nährstoffe an der vorgesehenen Stelle aufzuschließen und zu verwerten. Mangelt es an Verdauungssäften, sind Probleme die unausweichliche Folge.

Auch die alles regulierende Schilddrüse muss einwandfrei arbeiten, um eine geregelte und problemlose Verdauung zu gewährleisten. Bei einer Überfunktion der Schilddrüse können Durchfälle, bei einer Unterfunktion Verstopfungen entstehen.

### CED und Divertikel

Bei den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind ganze Darmabschnitte gefährlich entzündet, was verständlicherweise nicht nur die normalen Funktionen der befallenen Schleimhaut entscheidend einschränkt, sondern auch zu heftigen Schmerzen führen kann.

Meist über längere Zeit unentdeckt bleiben hingegen die Divertikel. Hier handelt es sich um sackförmige Ausstülpungen der Darmschleimhaut (meist des

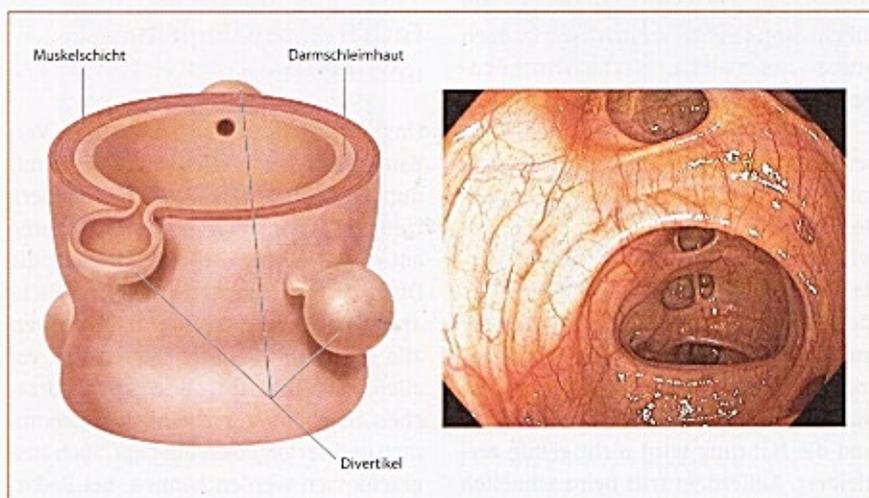
Dickdarms), in denen sich besonders bei unangepasster Ernährung Speisereste sammeln können (► Abb. 2). Verbleiben diese über längere Zeit in den Divertikeln, können sie sich entzünden und heftige Schmerzen verursachen.

### Krebs

Auch fortgeschrittener Magen- und/oder Darmkrebs kann zu Verdauungsproblemen führen – aber diese Erkrankung ist im Vergleich zu den vielen anderen Ursachen eher selten. Eine gesunde Ernährung mit möglichst naturbelassenen, unbelasteten Lebensmitteln, ein hoher Ballaststoffanteil, der mäßige und bewusste Verzehr von Genussmitteln und eine möglichst stressfreie Lebensweise helfen, diesen Tumorerkrankungen vorzubeugen. Die zusätzliche Nutzung aller Vorsorgemöglichkeiten bietet den größtmöglichen Schutz.

### Seelische Ursachen

Nicht nur bei den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen können Probleme mit der Verdauung durch seelische Belastungen verursacht oder zumindest verstärkt werden, denn unser Darm ist ein sehr sensibles Organ, das von einem hochempfindlichen Nervensystem umgeben ist und gesteuert wird. Dieses trägt nicht zu Unrecht den Namen „Bauchhirn“: Viele Reize werden durch das Bauchhirn registriert, das dann Im-



► Abb. 2 Divertikel. Etwa jeder 10. Erwachsene hat sie. Schemazeichnung eines Dickdarmabschnitts und Foto von einer Koloskopie. © Holger Vanselow (l.), Hans-Dieter Allescher

pulse an den Darm sendet, mit denen die Sekretion von Verdauungssäften oder auch die Bewegungen der Darmmuskulatur reguliert werden – wenn hier Reize fehlinterpretiert werden, kann dies schnell zu teils gravierenden Störungen führen.

## Reizdarmsyndrom

Die bekannteste und gleichzeitig auch am schwersten zu fassende Störung ist das sogenannte Reizdarmsyndrom. Es kann eigentlich nur mithilfe einer Ausschlussdiagnose diagnostiziert werden, indem der Arzt nach und nach sämtliche anderen gut- und bösartigen Erkrankungen ausschließt, die ähnliche Symptome hervorrufen. Ein spezieller Fragenkatalog hilft dabei.

## Ernährungs- und Verhaltensfehler

Eine ganz wichtige und sehr häufige Ursache für Verdauungsprobleme ist weder krankhaft noch selten: Es sind die eigenen Ernährungs- und Verhaltensfehler. Leider wird es immer unüblicher, das eigene Essen selbst zuzubereiten und die Zutaten sorgfältig auszuwählen. Immer öfter wird zu Fertigprodukten oder Fast Food gegriffen, um Zeit zu sparen und den Hunger zwischen Tür und Angel stillen zu können. Diese Produkte enthalten Inhaltsstoffe, die kaum noch zu überblicken sind. Was einem hiervon bekommt oder was u.U. zu Problemen führt – wenn nicht im Einzelnen, so doch oftmals in der Menge – ist nicht mehr zuverlässig abzuschätzen.

Auch die Beschäftigung mit der Mahlzeit durch Vorbereitung, Einkauf, sorgsame Zubereitung und den anschließenden geruhsamen Genuss fehlt. Dadurch wird verhindert, dass ausreichend Verdauungssäfte produziert werden – es läuft einem eben nicht mehr „das Wasser im Munde zusammen“. Auch für das sorgfältige Kauen mangelt es oft an Zeit, man isst hastig, schluckt dabei viel Luft und die Nahrung wird nicht genug zerkleinert. Außerdem tritt beim schnellen Essen das Sättigungsgefühl später ein.

## Mit Abführmitteln in den Teufelskreis

Und wenn dann die Verdauung nicht richtig funktioniert, weil z.B. darüber hinaus auch die ausreichende Menge an Ballaststoffen fehlt, wird oft und rasch zu Abführmitteln gegriffen. Dies kann einen Teufelskreis in Gang setzen. Bei vielen Medikamenten sind Verdauungsprobleme auf den Beipackzetteln vermerkt, und Abführmittel dürfen nur eine wirkliche Notlösung darstellen: Auf Dauer wird der Darm träge – es folgt Verstopfung.

Nicht vergessen werden dürfen an dieser Stelle auch die Genussmittel, die fast alle eine Wirkung auf den Darm haben: Die Zigarette und der Kaffee nach dem Frühstück (oder auch anstelle des Frühstücks) führen ab – ohne geht es bald schon gar nicht mehr. Und auch Tee und Schokolade haben verdauungsbeeinträchtigende Wirkungen, ebenso wie der im Übermaß genossene Zucker oder auch Energydrinks und vieles Weitere mehr.

## Verdauungsspaziergang: Mythos oder sinnvoll?

Darüber hinaus fehlt oftmals die ausreichende Bewegung, die die Darmmuskulatur anregt. Früher war der Verdauungsspaziergang gang und gäbe. Aber wie ist das z.B. für Berufstätige in den Arbeitsalltag einzuflechten, wo gerade mal eine kurze Pause für den Mittagssnack – meist sogar noch vor dem Bildschirm – zur Verfügung steht? Man muss es zum Ritual machen. Vielleicht mit Kollegen, dann klappt es besser.

## Fachärztliche Begleitung und Beratung

Unglücklicherweise begründen sich Verdauungsprobleme sehr häufig nicht nur durch eine einzelne Ursache, sondern treten in Folge vieler paralleler Faktoren auf. Ganz wichtig ist hier deshalb die Diagnostik durch einen erfahrenen Facharzt: Der Gastroenterologe hat nicht nur alle Mittel und Methoden, sondern vor allem auch den Überblick, welche Ursachen als eher wahrscheinlich angenommen und verfolgt oder aber ggf. auch ausgeschlossen werden können. Bei Bedarf überweist er die Patienten auch zu den erforderlichen Fachkollegen (z.B. Endokrinologen, Radiologen). So bleiben dem

## Ernährungstagebuch: Hinweise für die Patienten

2

Führen Sie ein Ernährungs- und Symptomtagebuch, wenn Sie scheinbar unerklärliche Verdauungsprobleme haben. Protokollieren Sie über mehrere Wochen alles, was Sie essen, was Sie trinken, welche Medikamente Sie einnehmen. Schreiben Sie auf, wann Sie welche Mengen zu sich genommen haben. Verzeichnen Sie die Begleitumstände, also, ob Sie sich Zeit zum Essen nehmen konnten oder aber zwischen Tür und Angel gegessen haben – und vor allem, schreiben Sie auf, ob und wann und in welcher Intensität welche Beschwerden aufgetreten sind. Oftmals können Sie bereits selbst aus den Aufzeichnungen Rückschlüsse ziehen. Ganz gewiss jedoch bilden diese Protokolle eine unverzichtbare Grundlage für den behandelnden Arzt, eine korrekte Diagnose zu stellen und damit einen Weg aufzuzeigen, wie Sie zu einem weitgehend beschwerdefreien Leben zurückfinden können.

verzweifelten Patienten lange Leidenszeiten erspart.

Die probateste Behandlungsmethode bei Verdauungsproblemen stellt meist eine angepasste Ernährungsweise dar. Die ermittelten unverträglichen Nahrungsmittel gilt es, je nach Ursache zu meiden oder zu reduzieren, die Lebensweise ist zu überdenken und anzupassen. Wenn Medikamente erforderlich werden, muss die Wirkung beobachtet und die Dosis ggf. angepasst werden.

Für die Einhaltung dieser erforderlichen Maßnahmen empfiehlt es sich unbedingt, neben der ärztlichen Betreuung auch die Beratung durch Ernährungsfachkräfte oder spezialisierte Gesundheitsberater in Anspruch zu nehmen. Zumindest am Anfang gewährleisten sie, dass Fehler vermieden werden, die immer körperliche und oft auch seelische Rückschläge bedeuten würden. Sie erläutern Zusammenhänge, die beim un- aufgeklärten Patienten eventuell nicht

gleich auf der Hand liegen. Und sie helfen, dass man sich bereits von Anfang an sukzessive besser fühlt und so motiviert wird, ggf. auch ungewohnte Wege zu gehen und beizubehalten.

## Das Ernährungs- und Symptomtagebuch

An oberster Stelle jedoch steht die Selbstbeobachtung durch den Patienten. Ein Tagebuch hilft, mögliche Zusammenhänge zu erkennen (► **Info 2**).

 **Online**

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1345489>



**Doris Paas**

Praxis für Ganzheitliche Gesundheitsberatung und Prävention  
Gneisenastr. 17  
53842 Troisdorf

Doris Paas ist Lehrerin mit dem Hauptfach „Ernährungslehre“ und Beraterin für Ganzheitliche Gesundheit (IHK).

Sie arbeitet in eigener Praxis und ist spezialisiert auf die Bereiche Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Darmgesundheit und Verdauung. Sie ist Autorin mehrerer Fachbücher zu diesen Themen, die sie größtenteils aufgrund eigener Erfahrungen aus der Betroffenenperspektive schreiben konnte.

[kommunikation@dorispaas.de](mailto:kommunikation@dorispaas.de)