

Knauer A

Fallbericht: Reizdarmsyndrom

Journal für Ernährungsmedizin 2014; 16 (3), 20-21

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Besserung der Symptomatik unter Berücksichtigung der TCM-Ernährung

FALLBERICHT

REIZDARM-
SYNDROM

Fallbericht: Reizdarmsyndrom

Die Ernährung nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stellt keine Alternative, sondern eine Erweiterung zu unserer Betrachtung der Ernährung und evidenzbasierten Medizin dar. In der Folge wird ein Fallbericht aus der ärztlichen Praxis von Dr. Alexandra Knauer unter Berücksichtigung der TCM-Ernährungslehre dargestellt.

ANAMNESE

Frau O., 31 Jahre alt, leidet seit ihrer Pubertät an Verdauungsproblemen. Bauchschmerzen und Durchfälle gehörten zum Alltag, wenngleich auf die Ernährung nie sonderlich geachtet wurde. Zu Schul- und Studienzeiten ernährte sich die junge Frau großteils von Brotmahlzeiten, Pizza und Fertigprodukten. Heißhungerattacken auf Süßes konnten durch ganze Tafeln Schokolade gestillt werden. Die Flüssigkeitszufuhr bestand aus Fruchtsäften und Kaffee. In der psychosozialen Anamnese zeigt sich eine Konfliktsituation in der Kindheit. Die Eltern haben sich nach mehrfachen Versuchen endgültig getrennt, als sie 15 Jahre alt war. Sie hat sich ein Leben lang gewünscht, nicht zu dieser Familie gehören zu müssen. Nach langjähriger Psychotherapie hat sich die junge Frau mit ihrer Mutter „versöhnt“, zum Vater besteht seit Jahren kein Kontakt mehr. Sie lebt in einer Partnerschaft und ist Mutter eines Kindes.

BEREITS VORHANDENE BEFUNDE

- Laktoseintoleranz-Test: nach Zufuhr von 25 g Laktose Anstieg der Wasserstoffgaskonzentration in der Atemluft auf 45 ppm, starke Bauchschmerzen und Durchfall. Der Befund spricht für eine Laktoseintoleranz.
- Fruktoseintoleranz-Test: nach Zufuhr von 25 g Fructose kein signifikanter Anstieg der Wasserstoffgaskonzentration, leichte Blähungen.

- Screening auf Nahrungsmittelallergene: positiv Klasse 1 auf Hühnereigelb, Kuhmilch, Karotte, Klasse 2 auf Weizenmehl, Haselnuss.
- Gesamt IgE: mit 118 U/ml leicht erhöht.
- DAO im Serum: 12 U/ml, kein sicherer Hinweis auf eine Histamin-Unverträglichkeit.

Im Rahmen einer internistischen Begutachtung war eine Sonografie der Oberbauchorgane und Nieren erfolgt, Gastro- und Koloskopie waren nicht durchgeführt worden. Eine komplette Abklärung war nicht erfolgt, der Befund des Internisten enthielt jedoch die Diagnose „Reizdarmsyndrom“. Die Empfehlung des Allergiezentrum aufgrund des Befundes vor 9 Monaten: Umstellung auf laktosefreie Produkte. Die Reaktionen im Pricktest wurden als nicht sehr aussagekräftig bezeichnet. Da die Patientin bezüglich der vermuteten, jedoch nicht nachgewiesenen Fruktoseintoleranz verunsichert war, mied sie den Konsum von Obst und Gemüse, zumal ihr das nicht schwer fiel. Das Frühstück bestand weiterhin wegen Mangels an Alternativen aus Gebäck oder Kuchen, mittags verspeiste sie meist ein Vollkorn-Nudelgericht, nachmittags ein laktosefreies Joghurt und abends eine kalte Jause. In diesen Monaten stellten sich die Durchfälle komplett ein. Stattdessen quälte sie nun plötzlich eine Verstopfungsneigung, starke Blähungen und weiterhin Bauchkrämpfe, meist unabhängig von den Mahlzeiten. Zudem ist die junge Frau seit

Jahren energielos und müde trotz ausreichendem Schlaf.

EIGENE ABKLÄRUNG & LÖSUNG

- Die ergänzende Abklärung der Glutensensitivität (Ltt Gluten, Anti Gliadin AK, Transglutaminase AK, Endomysiale AK) ergab einen negativen Befund.
- Über den Stuhl wurden ein Florastatus, mykologischer Status, Zonulin, Histamin und die Spaltungsaktivität von Fruktose und Sorbit bestimmt. Es zeigte sich eine Minderbesiedelung durch Lactobacillen ($<10^4$ KBE/g Stuhl) sowie erhöhtes Histamin von 632 ng/ml im Stuhl.

Zur Ausarbeitung von Ernährungsempfehlungen für die Patientin wurden die für eine derartige Problematik geltenden ernährungstherapeutische Prinzipien unter Berücksichtigung von Aspekten der TCM herangezogen: Weizenfreie Grundernährung; täglich Gemüse in gekochter Form und wenig bis keine Rohkost; histaminarme Kost; starke Einschränkung der abendlichen, kalten Brotmahlzeiten; nur geringe Mengen laktosefreier Schaf- und Ziegenmilchprodukte; Ersetzen der Fruchtsäfte durch Wasser und ungesüßte Tees; Nahrungsmittel wie Fisch, die zur Lösung von Darmblockaden beitragen; mild-scharfe Gewürze zur Unterstützung der Verdauungsleistung; gekochtes Obst mit Gewürzen zur Befechtung und Entspannung des Darms.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DIE PATIENTIN

- Morgens ein warmes ungesüßtes **Getreidefrühstück** mit Kompott oder Apfelmus.
- **Regelmäßige aromatische Küche** mit vielen frischen grünen Kräutern.
- **Gemüsesuppen** oder klare Fleischbrühe.
- **Gemüsegerichte** jeglicher Art mit Saison Gemüse in allen Farben.
- **Fleischgerichte** keinesfalls frittiert oder stark angebraten; Fisch.
- **Mild-scharfe Gewürze** wie frisch geriebenen Ingwer, Curcuma und Kardamom.
- **Kompott** (Birnen) mit ein wenig Zimt und Kardamom.
- **Tee** aus **Orangenblüten, Ringelblüten, Melisse, Rosenblüten und Pfefferminze**, einzeln oder gemischt.
- Wenn Brot, dann fein vermahlene Dinkelbrot, Roggenbrot oder glutenfreies Brot; kleine Mengen Brottrunk täglich.

Bereits nach den wenigen Tagen der Kostumstellung stellte die Patientin fest, dass sich die veränderte Ernährungsweise positiv auf ihren Allgemeinzustand und die Beschwerden auswirkte. Nach 3-monatiger Umstellung der Essgewohnheiten mit Reduktion histaminhaltiger Nahrungsmittel und ergänzender Gabe von Probiotika konnte die Lebensqualität der Patientin entscheidend verbessert werden.

DISKUSSION UND AUSBLICK

Für einen langfristigen Erfolg ist entscheidend, dass die Patientin der Nahrungsaufnahme mehr Aufmerksamkeit schenkt und selbst lernt, eine Sensibilität zu entwickeln, welche Nahrungsmittel ihr gut tun und welche rasch wieder Beschwerden hervorrufen. Unterstützende psychotherapeutische Maßnahmen zeigen bei chronischen Magen-Darmerkrankungen häufig positive Wirkung und wurden der

Patientin ebenfalls nahegelegt. Bei wiederkehrenden Episoden von Verdauungsstörungen ist eine Gastro- und Koloskopie zum Ausschluss einer entzündlichen Darmerkrankung unumgänglich.

Dr. Alexandra Knauer, Wien;
in Zusammenarbeit mit Mag. Judith Kraus-Bochno und Dr. Kerstin Fink



- Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin: www.wstcm.at
- **Spezialtipp:** Der nächste Kurs für TCM-Ernährung startet im November