

Meteorismus – Flatulenz

Einleitung

Gase im Darm sind normal und physiologisch. Sie entstehen als Folge von Abbauprozessen unverdauter Nahrungsbestandteile durch die unzähligen Bakterien, die in jedem gesunden Darm leben. Werden Gase in übergroßen Mengen produziert, kommt es zu unangenehmen und mitunter krankhaften Blähungen. Werden pro Tag mehr als 1,5 Liter Gas produziert und treten die Gase in kurzen Abständen ab, häufiger als 18 mal pro Tag und/oder mit großen Volumina, spricht man von Meteorismus/Flatulenz. Neben der Geruchsbelästigung bergen beide Symptome zudem das Risiko von Auto-Intoxikation (mit entsprechenden Vergiftungserscheinungen), bis hin zum Roemheld-Syndrom (das sind funktionelle Herz-/Kreislaufbeschwerden bedingt durch die Anhebung des Zwerchfells).

Ursachen

Ursachen für Gasvorkommen im Magen sind:

Luftschlucken (Aerophagie), bedingt durch Stress oder Angst; übermäßiges Kaugummikauen, der Verzehr von CO₂-haltigen Getränken und generell hastiges Essen und Trinken können Auslöser für krankhaften Gasgehalt im Magen sein.

Ursachen für übermäßige Gasbildung im Dünndarm sind:

Störungen der Dünndarmschleimhaut mit Aufwuchern der lokalen mikrobiellen Flora, die wohl als subklinische Entzündung mit dem einzigen Symptom des früh nach der Mahlzeit auftretenden Meteorismus zu sehen sind. Auslöser können sein: übermäßige Magensäure (die nicht im Duodenum neutralisiert wird oder infolge von Pankreas-Insuffizienz nicht neutralisiert werden kann), Helicobacter-pylori-Infektion des Duodenums, Parasiten-Infestationen (vorwiegend Blastozystis hominis), Nahrungsmittel-Allergie, Malnutrition (schlecht „verträgliche“ Speisen wie Kohl, Zwiebel, Hülsenfrüchte, Vollkorn; übermäßiger Verzehr unverdaulicher „exotischer“ Kohlenhydrate und Ballaststoffe; Nahrungsmittel-Additiva wie Glutamat, Farbstoffe, Konservierungsmittel), Maldigestion (Mangel an Galle zur Fettverdauung, exokrine Pankreas-Insuffizienz, Disaccharidasen-Insuffizienzen wie „Laktose-Intoleranz“), Malabsorption (u.a. mit unzureichend rückresorbierten Gallensäuren), bakterielle Dünndarmüberwucherung (>10⁶ KbE/ml) nach Appendektomie.

Ursachen für übermäßige Gasbildung im Dickdarm sind:

chronische Obstipation mit überlanger Verweildauer des Darminhaltes im Dickdarm und „Fäulnisvorgängen“, Reizdarm mit abwechselnd Diarrhoe und Obstipation, chronische Enteritiden (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Parasitosen, infektiöse Enteritiden.

Pathomechanismen

Auf Grund der Gärungsprozesse im Darm kommt es zur Bildung verschiedener Gase, darunter die geruchlosen Kohlendioxid (CO₂), Methan (CH₄) und Wasserstoff (H₂). Letzteres Gas lässt sich durch einen einfachen Atemtest feststellen. Anzeichen für Fäulnis bestehen hingegen bei der Bildung der stark riechenden Schwefeldioxid (H₂S), Ammoniak (NH₃), Dimethylsulfid, sowie biogenen Aminen, (wie etwa Indol oder Tyramin). Als Konsequenz der übermäßigen Gasbildung kann es zur mechanischen Dehnung des Darmes mit Mangeldurchblutung kommen. Der Bauch wird aufgetrieben, der Patient

spürt ein unangenehmes Völle- und Druckgefühl. Nicht selten sind sogar Schmerzen und Unwohlsein bis hin zu Diarrhoe die Folge. Die nicht abgehenden Gasmengen werden resorbiert und müssen von der Leber entgiftet werden, ein stark belastender Vorgang, der sich klinisch nicht nur mit überhöhten Leberwerten sondern vorwiegend durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Unlust äussert.

Diagnostik

Bei der Erforschung der Gründe für Meteorismus/Flatulenz stehen Anamnese und moderne Stuhl Diagnostik im Vordergrund. Besonderes Augenmerk gilt dabei der Stuhlflora incl. Pilzen, den Verdauungsrückständen quantitativ (Fett, Eiweiss, Wasser, „Zucker“, Ballaststoffe), den Verdauungsenzymen (Gallensäuren, Pankreas-Elastase), der lokalen Abwehr (sekretorisches Immunglobulin A), Entzündungsparameter (Histamin, Antitrypsin, Gluten-Antikörper u.a.), Enteropathogene Bakterien, Viren, Parasiten.

Wie im Rahmen einer im Deutschen Darmzentrum durchgeführten Studie festgestellt wurde, sind die Ursachen wie auch die Entstehungsquellen für krankhafte Blähungen vielfältig. Auslöser können sowohl mikrobielle Gasbildner, aber auch Fehlernährung, mangelhafte Verdauung oder lokale Abwehrschwäche sein.

Über den Zustand des Dünndarms lässt die Stuhluntersuchung leider nur unvollständige Rückschlüsse zu. Bakterielle Dünndarmüberwucherung, Disaccharidasenmangel und subklinische Entzündungen lassen sich mittels Stuhluntersuchung nicht zweifelsfrei feststellen. Daher ist zur sicheren Diagnose von Dünndarm-Meteorismus/Flatulenz nur Dünndarmaspirat bzw. Biopsat geeignet. Die wasserstoffnachweisenden Atemtests nach Testmahlzeiten von z.B. Laktose bzw. Fruktose haben eine hohe Fehlerquote.

Zur Diagnose der übermäßigen Gasansammlung im Magen dienen Vorbericht und Gastroskopie, vor allem der Ausschluss der Helicobacter-pylori-Gastritis (die allerdings auch mit einem zuverlässigen Stuhltest erfolgen kann).

Therapieansätze

Im Vordergrund steht Erkennen und Vermeiden bzw. Beseitigen der Ursache. Ist dies nicht möglich, kann symptomatisch behandelt werden:

Entschäumen

Eine effektive Möglichkeit der Therapie von Dünndarm-Meteorismus bietet das Entschäumen. Mit Hilfe spezieller Präparate wie etwa Dimeticon lässt sich die Oberflächenspannung feinblasigen Schaums verringern. Die Gasbläschen zerfallen und die Darmgase können resorbiert oder auf natürlichem Wege ausgeschieden werden.

Ernährungsberatung

Ebenso einfach wie effektiv ist die Umstellung der Ernährung auf Schonkost und der Verzicht sogenannter „Zivilisationskost“, d.h. industriell hergestellter Nahrung mit i.d.R. hohem Fett-, geringem Ballaststoff-Anteil sowie Geschmacksverstärkern, Farbstoffen, Stabilisatoren usw.. Die Nahrungsaufnahme sollte zudem auf mehrere kleinere Mahlzeiten aufgeteilt werden. Das Essen sollte dabei langsam und vollständig zerkaut werden, da die Verdauung ungenügend zerkleinerter Speisen

dem Darm schwerfällt und durch überlange Verweildauer unerwünschte Fäulnis- und Gärungsprozessen entstehen. Auf „stopfende“ Nahrungsmittel wie Schokolade, Bananen oder Weißbrot ist zu verzichten.

Verdauungsförderung

Durch vermehrten Verzehr ballaststoffreicher Kost (30-40 g Ballaststoffe/Tag) und ausreichender Flüssigkeitszufuhr (2-3 Liter/Tag) kann der Obstipation vorgebeugt werden. Dabei ist darauf hinzuweisen, dass es mitunter einer Weile dauern kann, bis sich der Darm an die ungewohnte Fülle gewöhnt. Anfangs können sogar noch mehr Gase gebildet werden. Die Umstellung sollte also langsam und schrittweise erfolgen. Galle und Pankreas können zudem durch Karminativa wie Kümmel, Pfefferminze oder Fenchel angeregt werden. Kamille und Melisse hingegen haben einen beruhigenden Effekt auf den gesamten Verdauungstrakt.

Abwehrstärkung

Durch Mikrobiologische Therapie (z.B. Probiotika) lässt sich die lokale körpereigene Abwehr entscheidend verbessern. Spezielle Präparate bestehend aus E.coli-Bakterien oder, besser, lebenden Bifidobakterien und Laktobazillen (z.B. Enterogenic Concentrate von Vitasan Gesundheitsmittel) sorgen auf sanfte Weise für normale Verhältnisse im Darm und lassen die Vermehrung quälender Fäulnis-Bakterien nicht zu. Neue Erkenntnisse deuten die entlastend-ausleitende Wirkung lebender Algen (z.B. Spirulina, Chlorella) an.

Expositionsprophylaxe

Nach dem Motto „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“ sind die für den Patienten unverträglichen, blähenden Lebensmittel zunächst festzustellen, hilfreich ist hierbei ein Ernährungstagebuch. Durch deren konsequente Vermeidung kann das Leiden oft schon gelindert werden; auch sollte der Patient darauf hingewiesen werden, auf sorbithaltige Süßungsmittel, wegen der oft blähenden Wirkung dieses Zuckerersatzstoffes, zu verzichten.

Bewegung

„Nach dem Essen sollst du ruh´n oder tausend Schritte tun!“ Menschen, die unter chronischen Blähungen leiden, sollten sich an Letzteres halten. Durch Bewegung, etwa durch den kleinen „Verdauungsspaziergang“ nach dem Essen, wird die Tätigkeit von Magen und Darm positiv unterstützt. Körperliche Bewegung regt die gesamte Darmperistaltik an und beugt somit Obstipation und ihren Folgen vor.

Weitere Möglichkeiten bieten die Colon-Hydrotherapie sowie Wärmeanwendungen und leichte Massagen der Magen-Darm-Region.

Zusammenfassung

An und für sich sind Gase im Darm normal. Krankhafte Blähungen, genannt Meteorismus/Flatulenz sind nicht nur belastend, mitunter auch peinlich und oft schmerzhaft. Vor einer Behandlung sollten zunächst immer die Ursachen der Beschwerden bestimmt werden. Oft hilft schon die Vermeidung bestimmter Nahrungsmittel, eine Umstellung der gewohnten Ernährungsweise oder vermehrte Bewegung, das Leiden zu lindern. Darüber hinaus gibt es aber auch eine Vielzahl therapeutischer Ansätze, etwa die Mikrobiologische Therapie oder die Colon-Hydro-Therapie, der Natur nachzuhelfen und das körpereigene Wohlbefinden wieder dauerhaft herzustellen.

Anschrift des Verfassers:

*Dr. Peter Rosler · Vitatest Dr. Rosler GmbH
Institut für komplementärmedizinische Diagnostik
Am Weißen Haus 10 · D-97772 Wildflecken
Tel. +49-9745-91910 · Fax -919191
rosler@vitalan.de · www.vitatest.de
prosler@rosmed.com · www.rosmed.com*