

Meteorismus - Flatulenz

Definition

überhöhter intestinaler Gasgehalt
($\gt 1,5 - 15$ Liter/Tag), $\gt 20$ Flati/Tag

Häufigkeit:

als Vorbericht bei jeder 2. Einsendung ins Fachlabor

Risiko:

soziale Belästigung (Geruch), Auto-Intoxikation

Ursachen

Magen:

Aerophagie, CO₂-haltige Getränke

Dünndarm:

Stoffwechsel von Bakterien (Clostridien, E.coli), Pilze
"Dünndarmüberwucherung" mit $\gt 10^6$ KbE/ml (Appendix Resektion)
Substratstörung, Parasiten, Umweltfaktoren, Malassimilation
NM-Unverträglichkeit/Allergie/Zöliakie/Laktose-Intoleranz

Dickdarm:

Stoffwechsel v. Bakterien/Pilzen, überlange Verweildauer
(Obstipation), unverdauliche Oligosaccharide (Inusit, Laktulose)
Tropische Ballaststoffe, Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebel, Vollkorn

10⁸ KbE/g Bakterien bzw. 10⁶ Pilze produzieren 1 ml Gas/Minute

Pathomechanismen

Gärung:

geruchlose Co₂, CH₄, H₂ (Atemtest)

Fäulnis:

riechende H₂S, NH₄, Dimethylsulfid, biogene Amine (Indol, Skatol)

Wirkung/Klinik:

mechanischer Dehnungsreiz (Durchblutungsstörungen),
Roemheld, Obstipation/Diarrhoe

Diagnostik

Stuhlidiagnostik:

Stuhlflora, Verdauungsrückstände, Verdauungsenzyme,
sekr. IgA, Histamin, Entzündungsparameter, Parasiten,
Gluten-Antikörper,

Dünndarmaspirat/Biopsat

Flora, Enzyme

Blutdiagnostik

Allergie (IgE, IgG - Nutrigenes Belastungsprofil)

Therapie

Entschäumen:

Dimeticon

Ernährungsberatung:

Zivilisationskost meiden (kein Gutamat, Antibiotika), Schonkost

Verdauungsförderung:

Galle, Pankreas, Ballaststoffe, Laktose
Carminativa (Kümmel, Fenchel, Kamille)

Abwehrstärkung:

mikrobiologische Therapie (Probiotika)

Prophylaxe:

bekannt blähende, unverträgliche Nahrungsmittel vermeiden
keine Industriekost, kein Sorbit (Süßstoff)

Bewegung:

Anregung der Darmperistaltik

Palliativ:

Colon-Hydrotherapie, Wärme, Massagen