

# Ernährungstherapie kann beim Reizdarm-Syndrom viel bewirken

• Low FODMAP-Diät und glutenfreie Ernährung erdbeergerichtet

Montagen (15. April 2018) - Beim Reizdarmsyndrom hat die Ernährungstherapie einen wichtigen Stellenwert. Nach einer Anamnese wird für den Patienten eine individuelle Ernährungstherapie definiert. Neben weiteren Ernährungsmaßnahmen führt eine FODMAP-arme oder eine glutenfreie Diät häufig zum Erfolg. Darauf weisen Experten in einem von Dr. Schür unternommenen Symposium im Rahmen des Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) hin.

Bei der Erhebung der typischen Beschwerden beim Reizdarm-Syndrom spielt die Ernährung eine bedeutende Rolle. Vor allem Nahrungsmittelbestandteile, die die Gesundheit im Darm stören können, können ein Reizdarmsyndrom begünstigen, erläutert Prof. Dr. Merit Star, Gasting. Hier haben die so genannten FODMAPs (Fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polysaccharide) im Vordergrund. Diese schwer verdaulichen Kohlenhydrate werden im Colon von der Darmflora aufgenommen und fermentiert, wodurch es zu einer vermehrten Gasbildung und Flüssigkeitsbindung im Darmtrakt kommt. Bei Menschen mit einer empfindlichen Sensitivität im Darm-Reaktion-Bereich und häufig auch durch übertriebene Blähungen, erhöhten Stuhldruck, Verstopfung und Durchfall. „Dieses kommt, wenn bei vielen Reizdarm-Patienten eine niedrige Schwellenschwelle vorliegt und die Schmerzen früher und stärker wahrgenommen werden“, hat Star betont. Die Reaktion der Analyse von FODMAPs in der Ernährung, eine so genannte low FODMAP-Diät, führt bei einem großen Teil dieser Patienten zu einer deutlichen Reduzierung der Blähungen und Schmerzen. „Die Studien zur Wirksamkeit der low FODMAP-Diät beim Reizdarm kommen alle zu einem ähnlich positiven Ergebnis, deshalb ist diese Diät heute State of the Art bei der Reizdarm-Therapie“, so Star.

### Gluten-Wissensfreie Ernährung als therapeutische Option

Blähungen und nicht bei allen Reizdarm-Patienten ausschließlich FODMAPs für die gastrointestinales Beschwerden verantwortlich. Bei einem nicht unerheblichen Teil der Patienten kommt auch eine Gluten-Intoleranz als Ursache in Frage“, berichtet Prof. Star. Der Gastroenterologe stellt eine Cross-over-Studie mit 140 Reizdarm-Patienten vor, die belegt, dass etwa 14 % der untersuchten Patienten bereits auf Gluten bzw. Weizen reagierten. 21 von diesen Patienten, die die Patienten mit Reizdarm (vom Typ D und M) für 4 Monate auf eine glutenfreie Ernährung umgestellt wurden. Von 14 bis 24 % in einer deutlichen oder vollständigen Besserung der Symptome. „Zwar allgemein Ernährung ist eine wesentliche Ernährung und eine Low FODMAP-Diät nicht zu einem ausschließlichen Erfolg führen, viele scheitern jedoch an einer glutenfreien Ernährung“, ergänzt Star. Obgleich es ein Ziel ist, haben, ist ein Teil der Patienten spricht erst nach etwa 2 Monaten auf diese Diät an. Die Gluten-Wissensfreiheit ist bei Star die eigenständige Krankheitsbild zu sehen. Bei den Patienten kommt es neben dem gastrointestinales Symptomen häufig auch zu extraintestinales Beschwerden wie z.B. Müdigkeit, „Frage“ und Depression. „Langfristige Gluten-Intoleranz ist ein, kommt es einer einer glutenfreien Ernährung meist eine deutliche Besserung, auch bei extraintestinales Beschwerden“, so die Erklärung von Star.

Dabei die glutenfreie Ernährung eine low FODMAP-Diät immer und unabhängig umgekehrt wird, da Star zur Vervollständigung einer qualitativen Ernährungsberatung. Diese hat eine bewertungsrechtliche Empfehlung zu sehen und die Entwicklung einer Mangelernährung oder ein Ernährungsrisiko zu verhindern, besagt Star. „Es gibt heute glücklicherweise eine Vielzahl von glutenfreien Produkten mit einer guten Zusammensetzung, die die Patienten unterstützen können“, so Edinger. Die glutenfreie Diät muss beim Reizdarm auch nicht so sehr getreidelt werden wie bei der Zöliakie, so die Erklärung weiter. Nach einer ersten Kennzeichnung sind auch hier wieder glutenhaltige Nahrungsmittel in geringen Mengen möglich. „Wichtig ist es, keine Vorteile auszusprechen, sondern Möglichkeiten aufzuzeigen, die das Essverhalten optimieren und gleichzeitig Genuss ermöglichen“, schließt Edinger.

### Abbildungen

Abb. 1: Prävalenz der Zöliakie in verschiedenen Altersgruppen bei Kindern in Deutschland. Quelle: Dr. Schür

Abb. 2: Anzeichen von Patienten mit Reizdarm-Syndrom (RDS) auf glutenfreie Ernährung (GFE), nach IFA-CoQ- und -CoS-Status und Subtyp. Quelle: Dr. Schür

### Literatur

1. Hahnle et al. Gastroenterology. 2014;146(1):67-75
2. Sakuma et al. Clin Gastroenterol Hepatol. 2015;13(5):1024-12-43
3. Benayahu et al. J Clin Invest. 2017;127:29

### Über Dr. Schür

Vor fast 48 Jahren legte die Endoskopistin, sein Partnerkollegen Dr. Schür ein Partner in einem Nischenmarkt. Geschmackvolle Produkte höchste Qualität machen das Unternehmen zum Marktführer für glutenfreie Produkte in Europa. Seit 2013 produziert Dr. Schür auch innovative diätetische Lebensmittel für medizinische Zwecke. 2017 hat Dr. Schür einen Umsatz von 347 Millionen Euro erzielt. In 11 eigenen Produktions- und Vertriebsstandorten in neun Ländern arbeiten 1.210 Mitarbeiter für einen weltweiten Markt und eine gemeinsame Mission: „Mit Leidenschaft das Leben von Menschen mit besonderen Ernährungsbedürfnissen.“

• [www.dgim.de](http://www.dgim.de)

Das 2022 ist ein internationales Team aus Ernährungsfachleuten kompetitiver Ansprechpartner für Ernährungsfachkräfte, Handelspartner, Konsumenten und Patientenorganisationen und bietet Informationen und Weiterbildungsangebote zum Thema glutenfreie Ernährung. Das Dr. Schür Institute ist seit 2011 auf dem Gebiet der glutenfreien Ernährung aktiv und ist ein Netzwerk aus Medizinerinnen und Ernährungsfachleuten aus der ganzen Welt zusammen.

• [www.dgim.de](http://www.dgim.de)

**Merke Schön**

Mit der Marke Schön bietet die Unternehmensgruppe ein breites Sortiment an schmackhaften, sicheren und glutenfreien Lebensmitteln. Rund 120 Produkte der traditionsreichen und zugleich stilvollen Marke der Unternehmensgruppe sind weltweit erhältlich, darunter Brot, Pasta, Pizza, Fertiggerichte, süße und salzige Gebäck, Mehl und Backmischungen.



[www.schoen.com](http://www.schoen.com)

---

Quelle: Dr. Schön, 15.04.2019 (2)