

Reizdarmsyndrom: Ganzheitlich betrachten und individuell beraten

Gastroenterologie – Der Weg zur Diagnose

Definition und Diagnosekriterien

- Chronische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Veränderung des Stuhlgangs, die länger als mehrere Monate anhalten
- Starke Beschwerden, die die Lebensqualität einschränken und zum Besuch eines Arztes oder einer Ärztin führen
- Differentialdiagnose zum Ausschluss von Erkrankungen mit ähnlichen Beschwerden

Stuhldiagnostik

- Offene Gesprächsführung
- Was ist „normaler“ Stuhlgang?
- Hilfsmittel wie die Bristol-Stuhlformen-Skala

Therapieoptionen

- Ernährungstherapie durch eine professionelle Ernährungsberatung
- Ärztliche Betreuung
- Psychotherapie



©goodluz/Stutterstock

➔ Wichtig sind eine ausführliche Differentialdiagnose und die Aufklärung der Patient*innen. Die wichtigsten Säulen nach der Diagnose sind die ärztliche Betreuung, die Ernährungstherapie sowie auch die Psychotherapie.

Ernährungstherapie – Wichtiger Schritt nach der Diagnose

Keine Allzweck-Diät für Menschen mit Reizdarmsyndrom:

- Anamnese und Beurteilung der ärztlichen Befunde
- Ernährungs-Symptom-Tagebuch

Optimale Zusammensetzung der Nahrung, um Probleme vorzubeugen

- Hoher Gemüseanteil
- Angemessener und an Verdauungsphysiologie angepasster Protein-, Kohlenhydrat- und Fettgehalt in jeder Mahlzeit



© Carol Verpes, Gettyimages

Diversität und Menge der Mikrobiota fördern

- Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch
- Probiotika



©shosa, Adobe-Stock

Ziele der Ernährungstherapie

- Linderung der Beschwerden
- Prävention von Mangelernährung
- Aufbau einer gesunden Mikrobiota
- Beendigung restriktiver „Angstdiäten“

➔ Das Beratungskonzept aus Sicht der Ernährungstherapie bei Reizdarmsyndrom umfasst die Säulen der Linderung von Beschwerden, der Optimierung von Essgewohnheiten und einer Verbesserung der Mikrobiota.