

WAZ MEDIZIN**FORUM**

Wenn der Bauch streikt



Verstopfung, Durchfall- Woran muss man denken?

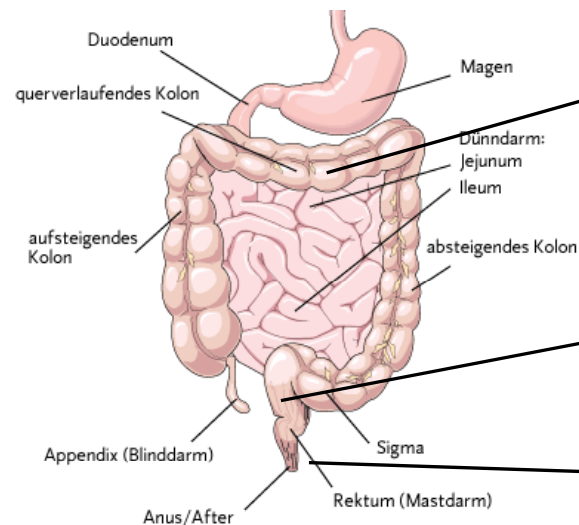
Dr. med. Michael Steckstor



Stuhlgang - So sieht's aus

1x Stuhlgang pro Tag „normal“?

- ▶ große individuelle Bandbreite: 3xTag bis 3xWoche, 100-200 g/Stuhl pro Tag
- ▶ Hauptfaktor: Nahrungszusammensetzung
- ▶ Bestandteile: Wasser, Ballaststoffe, Epithelzellen, Darmbakterien



- ▶ **Eindickung:**
- ▶ **Wasser- und Mineralientzug**

- ▶ **Reservoir:**
- ▶ **Speicherfunktion**

- ▶ **Ausscheidung:**
- ▶ **Verschluss und Entleerung:**

Bristol-Stuhlformen-Skala

Typ 1		Einzelne, feste Kügelchen (schwer auszuscheiden)
Typ 2		Wurstartig, klumpig
Typ 3		Wurstartig mit rissiger Oberfläche
Typ 4		Wurstartig mit glatter Oberfläche
Typ 5		Einzelne weiche, glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden
Typ 6		Einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand
Typ 7		Flüssig, ohne feste Bestandteile

Verstopfung/Obstipation - *Bedeutung*

- ▶ **Zeitlich: akute - chronisch**
- ▶ **Mittlere Prävalenz in Deutschland: 5-15%**
- ▶ **Frauen häufiger als Männer betroffen**
- ▶ **ältere Menschen häufiger betroffen**
- ▶ **Abführmittel-Selbstmedikation: 3 höchster Anteil**
- ▶ **Einschränkung der Lebensqualität**

Durchfall/Diarrhoe - *Bedeutung*

- ▶ **Zeitlich: akut (ca. 40 Mio Fälle/Jahr) - chronisch**
- ▶ **Mittlere Prävalenz in Deutschland: 5%**
- ▶ **9. Stelle der Beratungsanlässe in der Hausarztpraxis**
- ▶ **40% der Patienten sind älter als 60 Jahre**

Chronische Verstopfung - *Definition*

**Unbefriedigende Stuhlentleerung seit mind. 3 Monate
mit mind. 2 Leitsymptomen:**

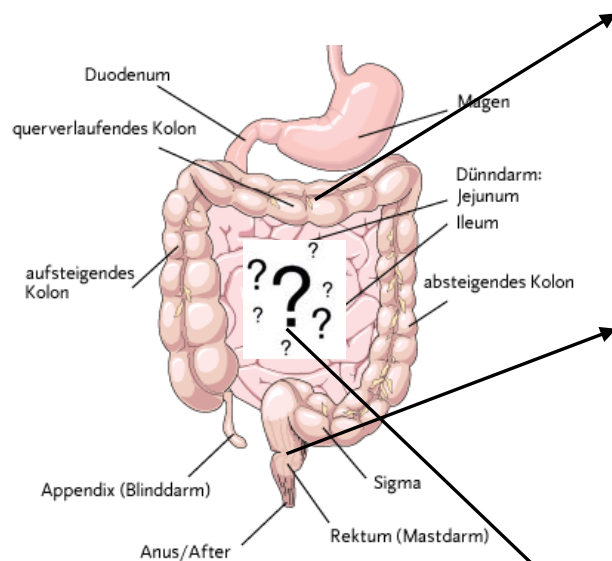
- ▶ **weniger als 3 Stuhlgänge/Woche**
- ▶ **Starkes Pressen**
- ▶ **Harter Stuhl**
- ▶ **Subjektiv unvollständige Entleerung**
- ▶ **Manuelle Manöver zur Erleichterung der Entleerung nötig**

Chronische Durchfälle - *Definition*

**3 oder mehr Stuhlgänge von nicht fester Konsistenz
länger als 2 bis 4 Wochen**

- ▶ **Stuhlfrequenz: mehr als 3/Tag**
- ▶ **Stuhlgewicht: mehr als 200 g/Tag**
- ▶ **Stuhlkonsistenz: flüssig, breiig (Wassergehalt > 80%)**
- ▶ **Abgrenzung: Stuhlschmierer - Inkontinenz**

Verstopfung - *Einteilung*



▶ **Dickdarm-Störung:**

▶ Mechanische Transportstörung: *Struktur*

▶ Funktionelle Transportstörung: *Nerven, Muskelzellen*

▶ **Enddarm-Schließmuskel-Störung:**

▶ Mechanische Entleerungsstörung: *Struktur*

▶ Funktionelle Entleerungsstörung: *Nerven, Muskelzellen, Reflexe*

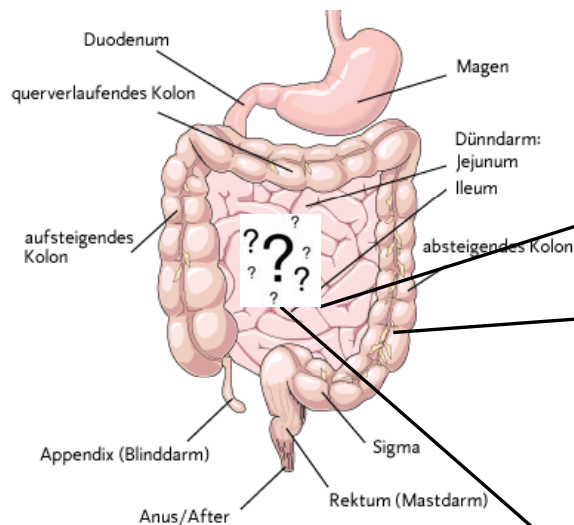
▶ **Verstopfung ohne erkennbare Ursache**

Verstopfung- *Ursachen*

Viele unterschiedliche Erkrankungen können eine Verstopfung auslösen.....

- ▶ **Verhalten**: Lebens- (Reise), Bewegungs-(mangel)- Ernährungsgewohnheiten (Ballaststoff)
- ▶ **Reizdarmsyndrom**: vom Verstopfungs-Typ
- ▶ **Medikamentenfolge**: Opiate, Wassertabletten, Eisentabletten
- ▶ **Stoffwechselfolge**: Blutsalzverlust, Schilddrüsenunterfunktion, Zuckerkrankheit
- ▶ **Neurologische Erkrankungen**: Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfall, Rückenmarkserkrankungen
- ▶ **Enddarmerkrankungen**: Beckenbodensenkungen, Ausackungen, Schließmuskelstörung
- ▶ **Akute und chronische Entzündungen**: Vernarbungen und Verwachsungen, Divertikelerkrankung
- ▶ **Dickdarpolypen und Tumore**

Durchfall - *Einteilung*



- ▶ Beschleunigter Transport im gesamter Magen-Darmtrakt
- ▶ Vermehrung der Flüssigkeit im Dünn- und Dickdarm:
 - ▶ Verminderte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen
 - ▶ Vermehrte Zufuhr von nicht-resorbierbare Stoffe
 - ▶ Aktive Absonderung von Salzen und Wasser
 - ▶ Passive Absonderung: Entzündungsschaden
- ▶ Unklare chronische Durchfälle: bis zu 5%

Durchfall - *Ursachen*

Viele unterschiedliche Erkrankungen können Durchfall auslösen.....

- ▶ **Verhalten**: Lebens (Stress), Ernährungsgewohnheiten (ungewohnte Speisen, Süßstoff)
- ▶ **Nahrungsmitteltunverträglichkeit**: Zöliakie mit Glutenunverträglichkeit, Enzymmangel, Allergien
- ▶ **Reizdarmsyndrom**: Durchfall-Typ
- ▶ **Chronische Infektion und Entzündungen**: Parasiten, M. Crohn/Colitis ulzerosa, Divertikel
- ▶ **Medikamentenfolge**: z. B. Antibiotika, Psychopharmaka, Antirheumamittel, Chemotherapie
- ▶ **Hormonstörung**: Schilddrüsenüberfunktion, Zuckerkrankheit
- ▶ **Operationenfolge**: z. B. Fehlbesiedlungen, Kurzdarmsyndrom, Magenentfernung, Gallensäure-Verlust
- ▶ **Dickdarpolypen, Tumore, Hormon-bildende Tumore**

Untersuchungsmethoden - *Basis*

Basisuntersuchung: *immer*



- ▶ Befragung: Lebensstil, Medikamente, Blähung, Schmerzen, Übelkeit, Psyche, Allergien, Urlaube
- ▶ Erfassung des Stuhl- Ernährungsverhalten: ggf. Stuhlvisite, Stuhl-Skala
- ▶ Gründliche körperliche Untersuchung
- ▶ Enddarm-Untersuchung mit Schließmuskelprüfung
- ▶ Stuhltest auf okkultes Blut
- ▶ internistisches Labor, Sonografie des Bauches
- ▶ Einhaltung der Vorsorgeempfehlungen (Vorsorge-Koloskopie, Gynäkologie, Urologie)

Verstopfung und Durchfall - *Alarmsymptome*

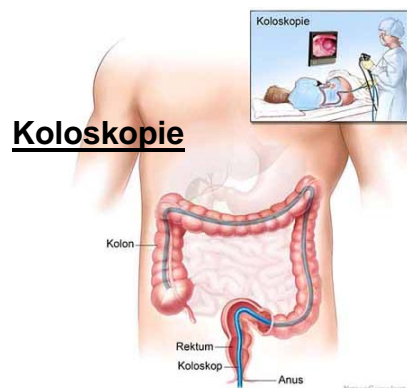
Ernste Erkrankung kein „muss“, aber zügige und gründliche Abklärung nötig

- ▶ *Gewichtsverlust*
 - ▶ *kurze Dauer*
 - ▶ *neu aufgetretene Stuhlunregelmäßigkeiten*
 - ▶ *Familiäre Darmkrebsbelastung*
 - ▶ *Fieber, hohe Entzündungswerte*
 - ▶ *Blut im Stuhl, Blutarmut*
 - ▶ *starke Bauchschmerzen*
 - ▶ *Durchfall/Obstipation im Wechsel*
- 

Untersuchungsmethoden - *Erweitert*

Erweitertes Programm: *öfters, insb. Durchfall, Therapieversagen*

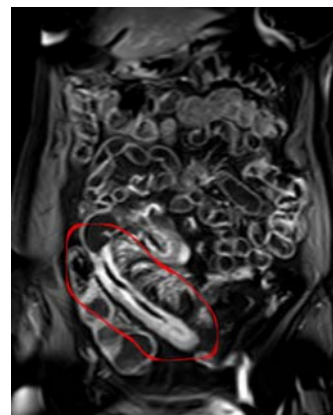
- ▶ Erweiterte Blut- Stuhluntersuchungen: Zöliakie, Krankmachende Erreger, Toxine
- ▶ Gynäkologische Vorstellung, Neurologische Vorstellung
- ▶ Koloskopie, Magenspiegelung mit Probeentnahme, Proktoskopie
- ▶ Wasserstoff-Atemtest (H₂-Atemtest)
- ▶ Computertomografie (CT), Kernspinuntersuchung (z.B. MRT-Sellink)
- ▶ Dickdarmtransitzeit (Hinton-Test)



Hinton-Test



Kernspin Dünndarm



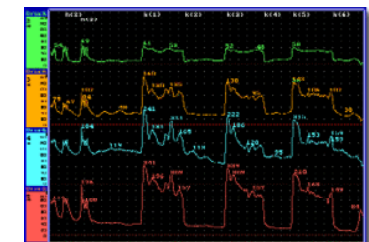
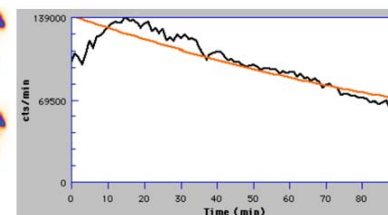
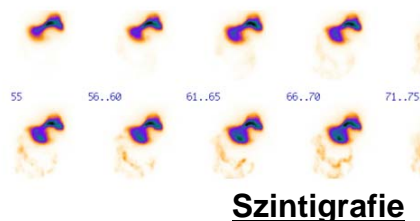
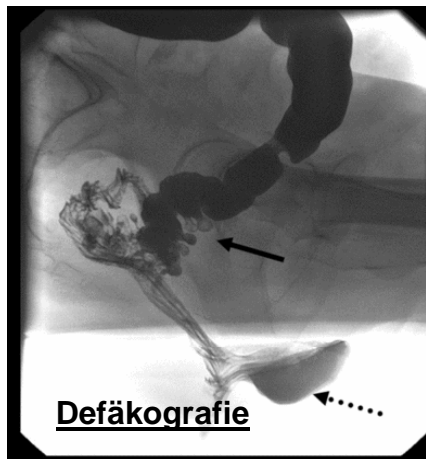
Magenspiegelung: Sprue



Untersuchungsmethoden -Speziell

Spezielle Untersuchungen: *selten, spezielle Zentren*

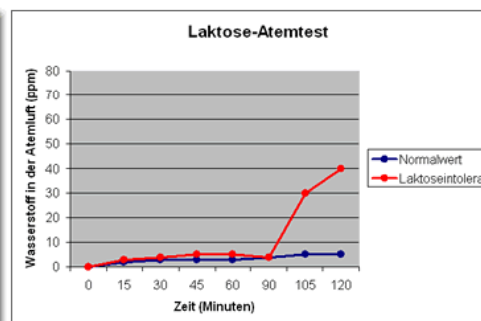
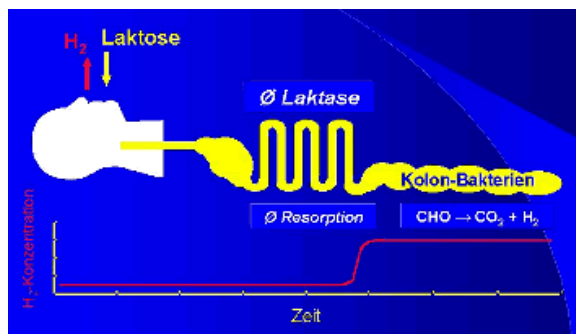
- ▶ Spezielle Hormonbestimmung in Blut- und Urin
- ▶ Nuklearmedizinischer Aufnahmen des Nahrungs-/Gallensäuretransportes
- ▶ Stuhlentleerungsaufnahmen (Defäkografie)
- ▶ Enddarm/Dickdarm/Dünndarm-Druckmessung (Mannometrie)
- ▶ Videokapselendoskopie Dünndarm
- ▶ Nahrungsmittelallergie/Provokations-Teste



Durchfall- *Erkrankungsbeispiel*

Milchzucker-Unverträglichkeit - Lactose-Intoleranz

- ▶ **Ursache:** genetisch bedingte abnehmende Aktivität des Enzyms Lactase
- ▶ **Häufig:** 15-25% der deutschen Bevölkerung
- ▶ **Symptome:** Durchfall, Blähungen, Bauschmerzen 30 min bis 4 h
- ▶ **Erworbene Ursache** sollte ausgeschlossen sein (Dünndarmerkrankung)
- ▶ **Therapie:** Lactose-arme oder freie Diät. Einnahme von Lactase als Tabletten



Milchzuckergehalt verschiedener Lebensmittel

Milchzuckerreiche Lebensmittel	Milchzuckerarme Lebensmittel	Milchzuckerfreie Lebensmittel
Milch	Joghurt	Obst, frisch & tiefgekühlt
Molke	Kefir/Dickmilch	Gemüse, frisch & tiefgekühlt
Sahne	Buttermilch	Getreide
Milcheis	Quark	Eier
Kondensmilch/Milchpulver	Käse	Fleisch, Fisch, Geflügel
viele Fertigprodukte	Butter	Kartoffeln, Reis, Nudeln
Fertigsoßen/-suppen		Zucker, Fruchtzucker, Konfitüre
Kuchen/Torten, Gebäck/Desserts		Honig

Verstopfung - *Erkrankungsbeispiel*

Reizdarmsyndrom- Verstopfungs-, Durchfall,- Schmerztyp

- ▶ **Definition:** chronische Darmbeschwerden+Stuhlgangsveränderungen+ Verlust Lebensqualität+keine andere Erkrankung gefunden
- ▶ **Ursache:** Fehlregulation im Nervensystems (Gehirn, Rückenmark, Darmnerven)
Keine Einbildung, keine psychische Erkrankung
- ▶ **Häufig:** bis zu 16% der Frauen und 8% der Männer in Deutschland
- ▶ **Sonderform:** Reizdarm nach akuter Darminfektion
- ▶ **Grundsätzlich harmlos, aber eingeschränkte Lebensqualität**
- ▶ **Viele verschiedene Therapieansätze:**
 - ▶ Ernährung/Lebensstil, Stuhlregulation (Flohsamen, Movicol, Loperamid), Probiotika
 - ▶ Krampflöser inkl. Naturheilpräparate (Pfefferminzöl)
 - ▶ Antidepressiva (schwerer Verlauf)
 - ▶ Psychotherapie
 - ▶ Neue Medikamente bei schwer beherrschbaren Verstopfungen: Resolor, Constella

Zusammenfassung

- ▶ **Verstopfung und Durchfall sind häufige Probleme**
- ▶ **Meist harmlose Ursachen**
- ▶ **Einige benötigen umfangreiche Untersuchungen**
- ▶ **Oft sind einfache Ernährungs- und Lebensstiländerung genug**
- ▶ **Einige kommen ohne Medikamente oder med. Ernährungsberatung nicht aus**



