

Reizdarm: Jeder Zehnte ist betroffen



Young woman suffering from strong abdominal pain while sitting on sofa at home ©leszekglasner/AdobeStock

Der 19. April jeden Jahres ist Welt-Reizdarntag. Denn weltweit leiden fast 800 Millionen Menschen am Reizdarmsyndrom. Das sind ungefähr 10 Prozent der Weltbevölkerung. In Deutschland sind etwa 11 Millionen Menschen betroffen und die Zahlen steigen. Besonders bei jüngere Menschen im Alter von 20 bis 30 Jahren gewinnt das Reizdarmsyndrom zunehmend an Bedeutung. Dabei sind Frauen doppelt so oft betroffen wie Männer.

Ständig schmerzhafte Blähungen oder häufiger Stuhldrang – und das oft ohne erkennbare Ursache – sind typisch für das Reizdarmsyndrom. Auch wenn es sich um keine ernsthafte Erkrankung handelt, schränkt ein Reizdarm die Lebensqualität von Betroffenen deutlich ein. Eine Behandlungsmöglichkeit sind Arzneimittel mit lebenden Bakterien.

Krankheitsbild und Diagnose

Bis zur Diagnose haben Patienten oft eine Ärzte-Odyssee hinter sich. Denn eine gezielte Diagnostik des Reizdarmsyndroms ist bislang noch nicht möglich. Zunächst muss der Arzt andere mögliche Erkrankungen wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausschließen, die eventuell die Beschwerden verursachen. Erst dann kann er die Diagnose *Reizdarmsyndrom* stellen. Fachleute sprechen deshalb von einer Ausschlussdiagnose.

Es gibt aber Hilfestellungen, um ein Reizdarmsyndrom zu erkennen. In Deutschland haben Experten hierfür die folgende Definition [\[1\]](#) erarbeitet:

Die Krankheit des Reizdarmsyndroms liegt vor, wenn alle drei Punkte erfüllt sind:

1. Es bestehen chronische, d. h. länger als drei Monate anhaltende oder rezidivierende (= wiederkehrende) Beschwerden – zum Beispiel Bauchschmerzen und Blähungen, die von Patienten und Arzt auf den Darm bezogen werden und in der Regel mit Stuhlgangs-Veränderungen einhergehen.
2. Die Beschwerden führen dazu, dass der Patient deswegen Hilfe sucht und/oder sich sorgt. Gleichzeitig sollen die Beschwerden so stark sein, dass sie die Lebensqualität relevant beeinträchtigen.
3. Voraussetzung ist, dass keine für andere Krankheitsbilder charakteristischen Veränderungen vorliegen, welche wahrscheinlich für diese Symptome verantwortlich sind.

Mit Hilfe dieser Beschreibungen und der damit verbundenen Ausschlussdiagnostik trifft der Arzt dann die Diagnose *Reizdarmsyndrom*.

Der Darm von Reizdarmpatienten ist verändert

Diagnostische Maßnahmen wie Darmspiegelungen zeigen in der Regel keine krankhaften Veränderungen im Darm. Trotzdem weist der Reizdarm oft bestimmte Charakteristika auf. Dazu gehören:

- Die **Darmmikrobiota** – wie Wissenschaftler statt „Darmflora“ sagen – ist verändert.
- Die **Darmschleimhaut** ist übermäßig durchlässig (Leaky Gut). Dadurch können unkontrolliert Inhaltsstoffe aus dem Darminhalt in die Darmwand eindringen und leichte, nicht sofort sichtbare Entzündungen auslösen.
- Die Darmwand ist leicht **entzündet**.
- Bei Reizdarmpatienten finden sich im Darm **mehr spezielle Immunzellen** – sogenannte Mastzellen – in direkter Nachbarschaft der empfindlichen Darm-Nerven. Diese Zellen geben beim Reizdarm sehr leicht ihre entzündungs- und schmerzauslösenden Stoffe ab. Das kann zu einer Reizung der Darm-Nerven führen, die dann über die Darm-Hirnnachse ein Schmerzsignal zum Gehirn senden. Das kann den teilweise starken Reizdarm-Schmerz auslösen.

Auslöser des Reizdarmsyndroms

Viele Faktoren können ein Reizdarmsyndrom auslösen - beziehungsweise sich negativ auf ein bestehendes Reizdarmsyndrom auswirken. Dazu zählen unter anderem die folgenden Einflüsse:

Darminfekte: Ein bekanntes Beispiel sind Salmonelleninfektionen. Daraus kann sich das sogenannte *post-infektiöse Reizdarmsyndrom* entwickeln.

Begünstigt Covid-19 ein Reizdarmsyndrom? COVID-19 ist mehr als nur eine Erkrankung der Atemwege. Wie wissenschaftliche Studien mittlerweile nachwiesen, kann eine Covid-19-Erkrankung die Symptome eines bestehenden Reizdarms verschlimmern. Dies trifft besonders auf Patienten zu, die neben dem Reizdarm auch an Angsterkrankungen und Depressionen leiden.

Inwieweit Covid-19 auch die *Neuentstehung* eines Reizdarmsyndroms begünstigt, ist noch nicht abschließend geklärt – es ist allerdings zu erwarten.

Gene: Genetische Voraussetzungen können die Entwicklung eines Reizdarmsyndroms begünstigen.

Medikamente: Die Einnahme verschiedener Medikamente kann ebenfalls die Ursache für einen Reizdarm sein. Beispielsweise fanden Wissenschaftler Zusammenhänge zwischen der Einnahme von Breitband-Antibiotika und der darauffolgenden Entwicklung eines Reizdarmsyndroms.

Pilze im Darm: Auch das übermäßige Wachstum von bestimmten Pilzen im Darm, den sogenannten *Candida*-Hefen, ist ein möglicher Auslöser für ein Reizdarmsyndrom.

Psychische Auslöser: Anhaltender starker Stress sowie bestehende Angsterkrankungen und Depressionen können die Entstehung eines Reizdarmsyndroms begünstigen.

Die Rolle der Ernährung: Der Einfluss der Ernährung beim Reizdarmsyndrom ist komplex. Das erschwert allgemeine Aussagen zur Bedeutung der Ernährung beim Reizdarmsyndrom.

Der zeitlich begrenzte Umstieg auf die sogenannte FODMAP-arme Ernährung kann bei einem bestehenden Reizdarmsyndrom die Symptome mindern. Dabei wird unter anderem auf kleinere Kohlenhydrate wie Laktose oder entsprechende Kohlenhydrate in bestimmten Hülsenfrüchten verzichtet. Eine langfristige FODMAP-arme Ernährung ist allerdings eher zu vermeiden, denn sie kann die Darmmikrobiota in Mitleidenschaft ziehen.

Insgesamt ist eine ausgewogene Ernährung sinnvoll – ohne zu viel Zucker, Weißmehl, Salz oder gesättigte Fette, aber mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, die gesunde Ballaststoffe liefern. Dabei ist aber die individuelle Verträglichkeit zu beachten, denn Obst, Gemüse und Vollkornprodukte können teilweise FODMAPs in größeren Mengen enthalten.

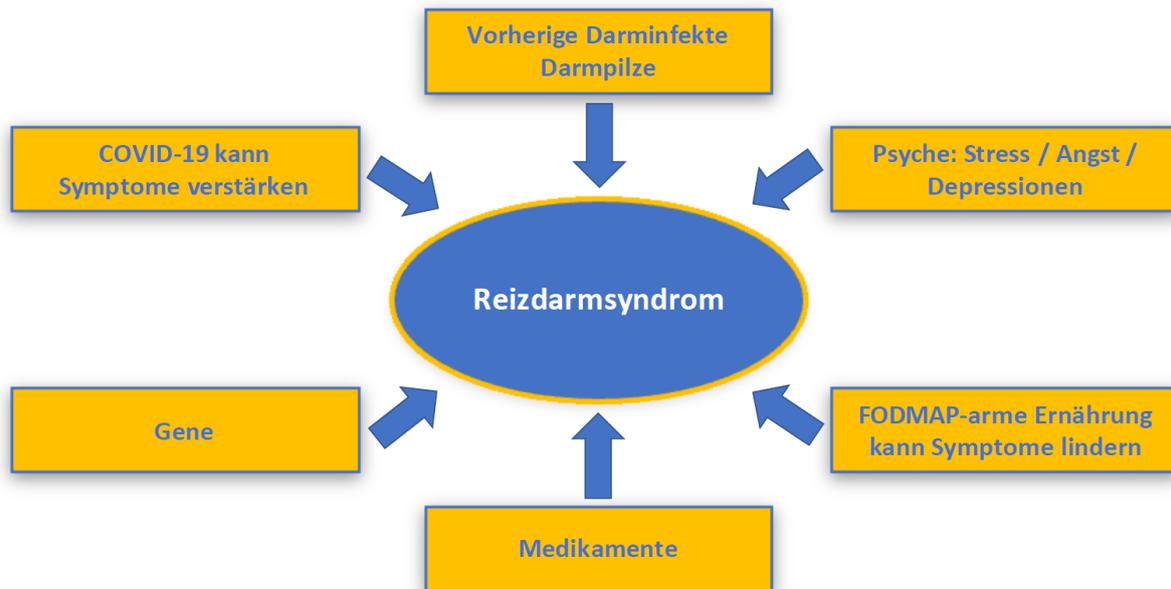


Abbildung: Verschiedene Faktoren können die Entstehung und die Symptome eines Reizdarmsyndroms beeinflussen (Beispiele). (©SymbioPharm GmbH)

Was hilft Reizdarmpatienten?

Reizdarmpatienten benötigen einen kompetenten Ansprechpartner, der sie ernst nimmt und Zeit aufwendet, die Hintergründe zu erfragen und den zeitlichen Verlauf der Erkrankung nachzuvollziehen. Der behandelnde Arzt oder Therapeut bezieht dabei viele Faktoren und Lebensumstände in die individuelle Behandlungsstrategie ein.

Die genaue Behandlung richtet sich auch nach dem Beschwerdebild des Patienten, denn viele Behandlungsmöglichkeiten sind auf bestimmte Symptome wie Durchfall oder Schmerz ausgerichtet. Dabei ist der Einsatz bestimmter natürlicher Darmbakterien – umgangssprachlich als Probiotika bezeichnet – eine Option beim Reizdarmsyndrom.

Bei **bakterienhaltigen Produkten** wird zwischen Lebensmitteln und probiotischem Arzneimittel unterschieden:

Zu den Lebensmitteln gehören die meisten Produkte mit Milchsäurebakterien – das sind insbesondere Laktobazillen und Bifidobakterien. Wenn sie hohe Bakterienzahlen enthalten, sind sie überwiegend als **Nahrungsergänzungsmittel** oder bilanzierte Diäten erhältlich. Beide gehören zusammen mit beispielsweise Joghurtprodukten in die große Gruppe der Lebensmittel und unterliegen damit auch den Regularien für die Herstellung von Lebensmitteln.

Auch ein **Arzneimittel** steht im Bereich der Probiotika für die Behandlung des Reizdarmsyndroms zur Verfügung: Symbioflor® 2.

Symbioflor® 2 ist das **einzigste probiotische Arzneimittel**, das für die Behandlung des Reizdarmsyndroms zugelassen ist. Sein Wirkstoff ist das probiotische Bakterium *Symbio E. coli* DSM 17252. Die Abkürzung DSM steht dabei für die Deutsche Sammlung für Mikroorganismen und Zellkulturen – ein Institut in Braunschweig, in dem die Bakterien geschützt lagern.

Der Zulassung als Arzneimittel liegt eine hochwertige klinische Studie zugrunde, die die Wirksamkeit der probiotischen Bakterien gegen das Reizdarmsyndrom nachweist. [2] Symbioflor® 2 wirkt dabei nicht nur bei einem einzigen Symptom, sondern bei mehreren Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen und veränderter Häufigkeit und Konsistenz des Stuhlgangs.

Zusammenfassung

Weltweit ist jeder zehnte Mensch am Reizdarmsyndrom erkrankt. Die Diagnose ist aufwändig, denn es gibt zurzeit noch keine gezielte Diagnostik für die Erkennung des Reizdarmsyndroms. Der Arzt muss deshalb zunächst andere, in Frage kommende Erkrankungen ausschließen, bevor er die Diagnose *Reizdarmsyndrom* stellen kann.

Der Darm von Reizdarmpatienten ist verändert, auch wenn klassische Diagnostiken wie Darmspiegelungen das nicht erkennen lassen. Zu den Veränderungen gehört eine abweichende Darmflora (= Darmmikrobiota), eine übermäßig durchlässige Darmschleimhaut (= Leaky Gut) und leichte Entzündungen im Darm.

Viele Faktoren können ein Reizdarmsyndrom auslösen. Dazu gehören beispielsweise vorangegangene Darminfekte, aber auch Darmpilze, bestimmte Medikamente und psychischer Stress. Die Corona-Erkrankung Covid-19 kann bestehende Reizdarm-Beschwerden verschlimmern und möglicherweise ein Reizdarmsyndrom auslösen. Eine FODMAP-arme Ernährung verhindert kein Reizdarmsyndrom, kann aber die Symptome lindern. Allerdings sollten die Patienten nur kurzfristig FODMAP-arm essen, da sonst die Darmmikrobiota darunter leiden kann.

Hilfe bei Verdacht auf ein Reizdarmsyndrom finden Betroffene bei einem Arzt oder Therapeuten, der ihre Beschwerden ernst nimmt und auch die Lebensumstände in die Behandlung mit einbezieht.

Für die Behandlung des Reizdarmsyndroms gibt es viele Optionen, unter anderem die Einnahme der Verzehr natürlicher Darmbakterien. Dazu zählen Lebensmittel wie Nahrungsergänzungsmittel mit Milchsäurebakterien und ein einziges probiotisches Arzneimittel, das für die Behandlung des Reizdarmsyndroms von den Behörden zugelassen ist. Das probiotische Arzneimittel heißt Symbioflor® 2 und enthält als Wirkstoff spezielle lebende probiotische Bakterien mit dem Namen Symbio *E. coli* DSM 17252. Diese sind weltweit nur in dem probiotischen Arzneimittel Symbioflor® 2 enthalten.

Literatur

[1] Layer P, Andresen V et al. Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM). Juni 2021 – AWMF-Registriernummer: 021/016, https://www.dgvs.de/wp-content/uploads/2021/07/Leitlinie-RDS_20210629_final.pdf.

[2] Enck P et al. Randomized controlled treatment trial of irritable bowel syndrome with a probiotic E.-coli preparation (DSM17252) compared to placebo. Z Gastroenterol 2009;47:209, <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2008-1027702>.

V.i.S.d.P.:

Angelika Hecht
Angelika.Hecht@symbio.de

Telefon: +49 (0)2772 981 - 350
Fax: +49 (0)2772 981 - 4350

SymbioPharm GmbH
Auf den Lüppen 10
35745 Herborn
www.symbiopharm.de

SYMBIOFLOR[®] 2

Empfohlen bei allen Symptomen
des Reizdarmsyndroms

Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA)



Schmerzen



Verstopfung



Durchfall

