



Gallensteinleiden (Cholelithiasis)

Gallensteine finden sich bei 10-20% der Bevölkerung über 40 Jahre (ca. 20% bei Frauen, ca. 10% bei Männern). Mit zunehmendem Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit Gallensteine zu haben weiter zu. Nur ca. 25% der Gallensteinträger entwickeln Beschwerden, d.h. 75% bleiben lebenslang ohne Krankheitszeichen.

1. Wie entstehen Gallensteine?

Die Gallenflüssigkeit besteht zu ca. 80% aus Wasser, die restlichen 20% bilden Cholesterin, Gallensäuren, Bilirubin (Gallenfarbstoff), Lecithin und Elektrolyte. Steigt die Konzentration einer dieser Substanzen an, kommt es zur Auskristallisation und zur Steinbildung.

Nach ihrer Zusammensetzung unterscheidet man:

- Cholesterinsteine (Cholesterin)
- Pigmentsteine (Calcium + Bilirubin)
- Kombinationssteine (Cholesterin + Bilirubin u./od. Calcium)

Am häufigsten entstehen Cholesterin- und Kombinationssteine (ca. 80%).

2. Wer hat ein erhöhtes Risiko für Gallensteine?

- Frauen
- Personen > 40 Jahre
- Übergewichte
- Schwangerschaften
- Medikamente (Östrogene, Fibrate)
- Fasten
- Stoffwechselerkrankungen

3. Welche Beschwerden verursachen Gallensteine?

Typischerweise treten Schmerzen im rechten Oberbauch, besonders nach fettreichen Mahlzeiten auf, die mit Völlegefühl, Blähungen und Übelkeit einhergehen. Wenn Steine die Galle in der Gallenblase aufstauen, kann sich die Gallenblase entzünden (Cholecystitis), wenn Steine in den Gallengang abwandern und sich dort einklemmen entsteht eine Gallenkolik.

4. Therapie:

Die Therapie der Gallensteine richtet sich nach der Zusammensetzung der Steine und der Schwere der Erkrankung.

1. Gallensteine ohne Beschwerden:

Gallensteine, die bisher keine Beschwerden verursacht haben, werden nicht behandelt. Da nur ein geringer Teil der Steinträger Beschwerden entwickeln, heißt es abwarten und beobachten.

2. Gallensteine mit Gallenkolik:

Bei einer Gallenkolik ist die Entfernung der Gallenblase (Cholezystektomie) angezeigt. Nach der operativen Entfernung der Gallenblase sind eine normale Ernährung und ein Leben ohne weitere Einschränkungen möglich.

3. Gallengangsteine:

Unabhängig davon, ob Gallengangsteine Beschwerden verursachen oder nicht, sollten sie immer entfernt werden. Geeignet hierfür ist u.a. die Stoßwellenbehandlung (Lithotripsie, ESWL). Wegen hoher Wiederbildungsraten wird sie nur noch selten angewandt.

4. Medikamentöse Therapie:

Sind keine Komplikationen vorhanden, können Gallensteine auch durch Medikamente aufgelöst werden (medikamentöse Litholyse). Diese Therapieform kann mehrere Monate bis Jahre dauern und es bilden sich häufig neue Gallensteine im weiteren Verlauf.

Prävention (Vorbeugung) von Gallensteinen:

- *Normalgewicht anstreben:*
Bei Übergewicht oder Adipositas sollte das Körpergewicht **langsam** reduziert werden (siehe Info „Essen und Trinken bei Übergewicht“).

BMI (Body-Mass-Index): = $\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$

BMI 18,5-24,9 = Normalgewicht

BMI 25,0-29,9 = mäßiges Übergewicht

BMI 30,0-39,9 = deutliches Übergewicht (Adipositas)

BMI \geq 40 = sehr starkes Übergewicht (extreme Adipositas)

- *Ballaststoffreiche Ernährung:*
Ballaststoffe senken die Rückresorption von Gallensalzen und können so die Cholesterinkonzentration in der Gallenflüssigkeit senken.

Ballaststoffe sind enthalten in:

Getreideprodukten, wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Getreideflocken, Kleie, Müsli, Naturreis, Hirse, etc.

Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Rohkost, Obst, Samen und Nüssen

- *Fasten oder sehr fettarme Ernährung vermeiden:*
Längerer Nahrungsverzicht oder eine sehr fettarme Ernährung begünstigen das Auskristallisieren von Steinen und damit das Steinleiden. Es empfiehlt sich mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

Quelle: Ratgeber für Patienten „Gallensteine“

Gastro-Liga

Friedrich-List-Str. 13

35398 Gießen

Tel.: 0641 / 97481-0

www.gastro-liga.de

E-Mail: gesellschaft@gastro-liga.de

„Der Verdauungstrakt: Leber und Gallenblase“

S. Hahn, A. Hauenschild, B. Schmidt, Gießen

Ernährungs Umschau 7/2016

„Was Sie über Gallensteinbehandlung wissen sollten“

Falk Foundation e.V.

Leinenweberstr. 5

79108 Freiburg