



Blähsucht – Meteorismus

Unter Meteorismus versteht man eine vermehrte Luft- und Gasansammlung im Bauchraum, mit verstärktem Abgang von Winden und lauten Darmgeräuschen. Ursachen können funktionelle Störungen wie z.B. Reizdarm, Lactose- u./od. Fructosemalabsorption oder eine veränderte Darmflora sein. Meteorismus kann aber auch als Begleiterscheinung bei chron. entzündlichen Darmerkrankungen, Durchfall oder Verstopfung auftreten. Typisch ist, dass sich die Beschwerden nach Nahrungsaufnahme sowie im Tagesverlauf verschlimmern und im Laufe der Nacht verbessern. Betroffene sind im sozialen Bereich stark eingeschränkt und haben einen hohen Leidensdruck.

Therapiemöglichkeiten:

1. Ernährungstherapie:

1.1. Körperliche Bewegung

Körperliche Aktivität regt die Darmtätigkeit an, beschleunigt damit den Lufttransport und reduziert die Gasansammlung im Bauchraum.

1.2. Langsam essen und gründlich kauen

Durch langsames Essen in Ruhe wird bei der Nahrungsaufnahme weniger Luft geschluckt.

1.3. Kaugummi kauen einstellen

Beim Kauen von Kaugummi wird unbewusst Luft geschluckt, was die Beschwerden verstärkt.

1.4. Achtung bei der Getränkeauswahl

Auf kohlenstoffhaltige Getränke sollte verzichtet werden. Besser sind stille Wässer und alle Teesorten. Besonders Kümmel-, Fenchel- und Anistee haben eine entblähende Wirkung und können die Beschwerden lindern.

1.5. Blähende Lebensmittel meiden

Unter blähenden Lebensmitteln versteht man Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Kohl, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Steinobst (Kirschen, Mirabellen, Zwetschgen, Pflaumen) Vollkornbrot, ganze Getreidekörner

1.6. Vorsicht mit Zuckeraustauschstoffen

Zuckerfreie Bonbons und Kaugummi enthalten häufig Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Mannit, Xylit), die eine stark blähende Wirkung haben. Süßstoffe sind dagegen unbedenklich. (Saccharin, Cyclamat, Acesulfam K, Aspartame, Thaumatin, Stevia)

1.7. Lactose- u./od. Fructosemalabsorption

Bei einer Lactose- u./od. Fructoseunverträglichkeit sollten lactosehaltige Milchprodukte und Obst gemieden werden.

2. Medikamente:

2.1. Prokinetika (z.B. Domperidon, Prucaloprid)

2.2. Krampflöser / Spasmolytika (z.B. Buscopan)

2.3. Entschäumer (z.B. Lefax)

2.4. Pfefferminzöl

2.5. Pankreasenzyme, zur Unterstützung der Verdauung

2.6. Probiotika

In der Leitlinie der Dt. Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen wird beim Reizdarm vom Blähtyp der Einsatz von Probiotika als Therapie-Option empfohlen. Besonders bewährt haben sich die Bakterienstämme Bifidobacterium infantis 35624, Bifidobacterium animalis (Activia®) und Lactobacillus casei Shirota (Yakult®) und Lactobacillus plantarum

Quellen:

- MMW-Fortschr.Med. 2014

Anja Buchholtz

Medizinische Klinik Hamburg

- Leitlinie zum Reizdarmsyndrom (RDS), 2011

Dt. Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen

- DGE-Beratungsstandard „Reizdarmsyndrom“, 2013

Stand: April 2016