

Auf was sollen Sie als Patient mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung achten?

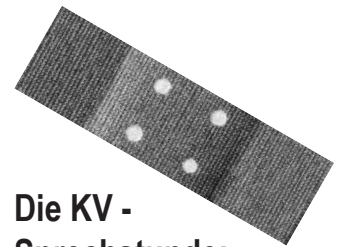
1. Bleiben Sie in regelmäßiger ärztlicher Überwachung, auch in Phasen der Beschwerdefreiheit. Bei kompliziertem Verlauf sollten Sie frühzeitig eine Vorstellung in einem gastroenterologischen Zentrum anstreben, in welchem Internisten und Chirurgen sich gemeinsam mit Ihrer Krankheit beschäftigen.
2. Lassen Sie sich über mögliche Diätmaßnahmen aufklären, besuchen Sie eine Diätberatung.
3. Sollte eine regelmäßige Medikamenteneinnahme auch über längere Zeit erforderlich sein, so müssen Sie diese auch regelmäßig einhalten. Ein Absetzen der Medikamente sollte nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Lassen Sie sich jedoch über die Nebenwirkungen der Medikamente aufklären.
4. Achten Sie selbst auf Zeichen einer Krankheitsaktivität. Diese sind für die Colitis ulcerosa: Änderung der Stuhlbeschaffenheit bis hin zum Auftreten von blutigen Durchfällen, gleichzeitig Bauchschmerzen und allgemeine Zeichen, wie Müdigkeit und Leistungsverlust. Für den Morbus Crohn: Bauchschmerzen, Gewichtsverlust, Änderung der Stuhlbeschaffenheit (sowohl Verstopfung wie Durchfall) und allgemeine Leistungsminderung. Bei beiden Erkrankungen können Störungen außerhalb des Darms auftreten.

Tipps zur richtigen Ernährung

Die wichtigste Empfehlung für alle Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen: Essen Sie alles, was Ihnen bekommt, aber führen Sie ein Ernährungstagebuch.

Keiner kann Ihnen sagen, welche Nahrungsmittel und Zubereitungsmethoden Sie gut vertragen, welche schlecht und welche zu massiven Beschwerden (z. B. Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall) führen. Listen, die Nahrungsmittel anführen, die statistisch bei vielen Patienten zu Unverträglichkeitsreaktionen führen, sind abzulehnen und fördern nur die „Angst vor dem Essen“. Es ist unmöglich, dass Ihnen ein Arzt, eine Ernährungsfachkraft, ein Betroffener, ein Buch oder eine Liste sagt, welche Nahrungsmittel Sie vertragen können. Das müssen Sie selbst herausfinden. Führen Sie ein Ernährungstagebuch. Schreiben Sie über längere Zeit alles auf, was Sie wann (Uhrzeit) essen und trinken. Ergänzen Sie Ihre Aufzeichnungen mit Ihren Kommentaren (z. B. Stuhlgang, weich, dünn, flüssig; Bauchschmerzen; Blähungen oder Ähnliches mit Uhrzeitangabe). Nach kurzer Zeit werden

Fortsetzung ►



Die KV -
Sprechstunde:

Am letzten Dienstag
im Monat um 18 Uhr

Fortsetzung von Seite 1

Sie alles „identifiziert“ haben, was Ihnen nicht bekommt. Diese Nahrungsmittel sollten Sie strikt meiden! Nach einigen Wochen können Sie diese Nahrungsmittel einem erneuten Test unterziehen. Unverträglichkeiten bessern sich oft wieder.

Häufig schlecht vertragen werden:

Hülsenfrüchte, rohes Gemüse, Obstsaft (insbesondere Zitrusfruchtsäfte), Zitrusfrüchte (Orangen, Pampelmusen, Mandarinen oder Zitronen), Sauerkraut, Zwiebeln, fette und saure Speisen und Milch (bei Laktoseintoleranz). Eine pauschale Empfehlung kann daraus nicht abgeleitet werden. Jeder Patient reagiert anders! Nach einem Entzündungsschub sollten Sie mit allgemein gut verträglichen Nahrungsmitteln anfangen. Gekochtes Fleisch, Fisch, Geflügel, Kartoffeln, Reis, Nudeln und leicht verdauliches, gekochtes Obst und Gemüse werden meist gut vertragen. Graubrot, Brötchen, Butter, Konfitüre, Honig, Wurst und Käse ergänzen den Ernährungsfahrplan. Bleibt das Befinden gut und stellen sich keine Symptome ein, kann alle zwei bis drei Tage ein neues Nahrungsmittel dazugenommen werden. Stellen sich daraufhin keine Probleme ein, so kann das Nahrungsmittel als gut verträglich eingestuft werden. Weitere Versuche können nun folgen.

Das Protokoll kann zur genauen Feststellung Ihrer Energie-, Nähr- und Wirkstoffzufuhr dienen. Neben einem Ernährungstagebuch sollten Sie auch ein genaues Gewichtstagebuch führen.

Trinken/Getränke

Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sollten täglich – genauso wie Gesunde – mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit trinken. Im akuten Entzündungsschub, in dem häufig sehr große Flüssigkeitsmengen über den Durchfall verloren gehen, muss viel mehr getrunken werden. Die Trinkmenge sollte mit dem Arzt besprochen werden. Die Gewichtsabnahme im akuten Entzündungsschub ist meist auf den hohen Flüssigkeitsverlust zurückzuführen. Fruchtsäfte (insbesondere Zitrusfruchtsäfte) reizen bei vielen Patienten den Darm. Starker Kaffee und Tee fördern die Darmbewegung und können so den Durchfall fördern. Alkoholische Getränke sind für Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen genauso problematisch wie für alle anderen auch. Es besteht aber kein Zusammenhang zwischen Alkohol und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

Quelle: „Colitis ulcerosa und Morbus Crohn – Eine Übersicht über die Krankheitsbilder und ihre Behandlung“, Falk Foundation e.V.

Bei der Suche nach einem Facharzt für Magen-Darm-Erkrankungen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.