



## Gesundheit für Magen und Darm

### □ Erkrankungen des Darms (Teil 2)

#### Chronischer Durchfall

Stuhlgang, der über mehrere Wochen hinweg breiig bis flüssig ist, wird als chronischer Durchfall bezeichnet.

Ursache dafür kann beispielsweise eine Milchzucker-Unverträglichkeit sein: manche Menschen können eine bestimmte Zuckerform nicht verdauen, die hauptsächlich in Milch und unvergorenen Milchprodukten enthalten ist.

Der nicht verwertbare Nährstoff bindet im Darm Wasser an sich und beschleunigt so den Durchlauf des Darminhaltes.

Eine andere Form von Nahrungsmittel-Unverträglichkeit ist die Sprue, bei Kindern auch Zöliakie genannt. Hier kommt es ebenfalls zu chronischem Durchfall.

Weil die Betroffenen einen Eiweißstoff nicht vertragen, der in unseren heimischen Getreidesorten enthalten ist, verkümmert ihre Darmschleimhaut.

Dadurch kann die Darmschleimhaut die Nahrung nicht mehr genügend aufspalten. Die Folge ist, dass diese Kinder nur sehr geringe Mengen von Nährstoffen aufnehmen werden, was letztlich zu einer Mangelernährung führt.

#### Nahrungsmittelallergien

Nahrungsmittelallergien werden zunehmend beobachtet. Ähnlich wie beim Heuschnupfen die Nasen-Rachen-Schleimhäute, reagiert bei der Nahrungsmittelallergie die Darmschleimhaut auf bestimmte Stoffe in der Nahrung allergisch.

Dies äußert sich meist als Durchfall. Für diese Art der Unverträglichkeit werden die vielen Chemikalien, die heute in unseren Nahrungsmitteln enthalten sind mit verantwortlich gemacht. Sie führen immer öfter zu einer Überlastung des Immunsystems, was dann paradoxe Reaktionen zur Folge hat.

#### Durchfall bei einer Krebserkrankung

Jährlich erkranken in Deutschland ca. 350.000 Menschen an Krebs. Die moderne Medizin gibt Grund zur Hoffnung. In vielen Fällen ist heute eine Heilung möglich, denn mit der Chemo- und Strahlentherapie können Krebszellen wirksam zerstört werden.

Aber es gibt auch Probleme. Bestimmte Organe werden durch die hochwirksame Therapie stark belastet. Hierzu zählt insbesondere die empfindliche Magen-Darmschleimhaut. Hartnäckige Durchfälle sind eine häufige Folge.



# Gesundheitshilfe

## informiert!

Infektionen bei Krebspatienten können darauf zurückzuführen sein, dass Bakterien durch die geschwächte Darmwand in den Körper eindringen können. Deshalb wird in bestimmten Situationen der Darm mit Antibiotika sterilisiert.

Die Naturheilkunde versucht, durch eine Kräftigung der Immun-Abwehr und der Schleimhaut-Schutzschicht, dem geschwächten Körper zu helfen.

### Die Ursachen des Durchfalls

- Störungen der normalen Schleimstruktur und Schleimhautfunktion, z.B. durch Keime, Fehlernährung
- Nicht ausreichend gespaltene Nahrungsbestandteile, z.B. Milchzucker-Unverträglichkeit
- Abführmittel - langzeitiger Gebrauch kann zu intensiven Reizungen der Darmschleimhaut führen
- Zu schneller Transport des Darminhalts, z.B. bei Entzündungen oder durch manche Medikamente
- Psychische Belastungen
- Nahrungsmittelallergie
- Nebenwirkungen von anderen Therapien, z.B. Chemo- und Strahlentherapie bei Krebspatienten

**Bitte beachten Sie:** Diese Information gibt Anregungen und Hilfestellungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker allerdings nicht ersetzen. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen zur Selbstmedikation wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Hier hilft man Ihnen gerne.