



Dr. med. Andrea Löhe
Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anästhesie
Natürlich = Gesund = Leben

Reizdarm-Syndrom und Histaminintoleranz

"Wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern was wir verdauen" (Hufeland)

Beim sogenannten Reizdarm-Syndrom (Colon irritabile; Kolon irritabile) handelt es sich um eine funktionelle Darmstörung, bei der nach gastroenterologischen Untersuchungen keine ursächliche Störung gefunden werden kann. Funktionelle Störungen der Verdauung sind ausgesprochen häufig. Zwischen 20-40% der Bevölkerung sollen zumindest zeitweise darunter leiden. Da die üblichen gastroenterologischen Untersuchungen häufig keine weiterführenden Befunde ergeben, finden sich viele Patienten irgendwann mit den Beschwerden ab oder resignieren, da die verschriebenen Medikamente nicht helfen.

Deshalb habe ich im Zusammenhang mit meinen ernährungsmedizinischen und naturheilkundlichen Weiterbildungen einen multinodalen Ansatz zur Behandlung entwickelt, der je nach Beschwerdebild zunächst einige diagnostische Verfahren nötig macht.

Darüber hinaus ist eine zumindestens vorübergehende Ernährungsumstellung notwendig, um den Erfolg der Behandlung zu sichern.

Eine mögliche Ursache für die Beschwerden kann mit einer Zunahme von Nahrungsmittelunverträglichkeiten in den letzten Jahren zusammenhängen. Denn neben den beiden bekannteren Auslösern Frucht- und Milchzucker (Fruktose- oder Laktoseintoleranz) können auch Getreide, Ballaststoffe, Sorbit, Histamin, Glutamat und vieles anderes starke Symptome verursachen.

Außerdem spielt die Zusammensetzung der Bakterien der Darmschleimhaut eine sehr wesentliche Rolle (Mikroflora). Durch eine Abnahme der Schutzfunktion in der Darmschleimhaut kommt es zu einer gestörten Barrierefunktion (**Leaky gut-Syndrom**) und somit zum Eindringen von unverarbeiteten und somit schädlichen Nahrungsbestandteilen in den Körper.

Dies führt zu Beschwerden wie häufigem Durchfall oder Verstopfung, Blähungen und aufgetriebenem Bauch und zu Übelkeit, weiter zu Völlegefühl und Antriebslosigkeit. Auch viele weitere Erkrankungen wie Depressionen, Migräne, Heißhunger auf Süßes, Schlafstörungen können dahinter stecken.

Gerne **beraten** wir Sie über **die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten** bei einem Reizdarmyndrom sowie verschiedenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und vor allem über die Vermeidung der Symptomen dieser Erkrankung.

Ihre Dr. med. Andrea Löhe