

## Teil 1 Reizdarmsyndrom & Nahrungsmittelunverträglichkeit

Unter der Bezeichnung Reizdarmsyndrom (RDS) oder Colon irritabile oder „funktionelle Magen-Darmbeschwerden“ werden eine Reihe von chronischen Beschwerden des Verdauungstraktes zusammengefasst.

### Symptome:

- Können einzeln, abwechselnd, oder gemeinsam auftreten...
  - Bauchschmerzen
  - Völlegefühl und Blähungen
  - Durchfall und/oder Verstopfung
- Differenzialdiagnostik außerhalb des Verdauungstraktes
  - Angst oder Depression
  - Menstruationsbeschwerden
  - Abgeschlagenheit und Konzentrationsstörungen

### Häufigkeit

- In Deutschland sind ca. 10 – 15% der Bevölkerung betroffen – mehr Frauen als Männer

### Ursachen

- Sind nicht genau bekannt. Deshalb werden häufig psychische Gründe vermutet. Auch gestörte Darmbewegungen und eine übergroße Schmerzempfindlichkeit im Darm scheinen u. a. einen Rolle zu spielen. Auch der Zusammenhang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten wird diskutiert.

### Diagnose

- „Reizdarm“ ist also eine Ausschlussdiagnose. Sie wird nur dann gestellt, wenn nach entsprechender schulmedizinischer Diagnostik keine organischen Erkrankungen nachgewiesen werden konnten.

### Therapie

- Mit Medikamenten gegen Schmerzen, Verstopfung oder Durchfall können lediglich die **Symptome behandelt** werden. Auch allgemeine Ernährungsempfehlungen oder sogar die Anregung zu einer Psychotherapie gehören zum klassischen Behandlungskonzept.

### Es gibt neue Ansätze aus der Komplementärmedizin (ImuPro)

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist weder ansteckend noch bösartig. Für diejenigen Betroffenen, die unter schweren Symptomen leiden, bedeutet es jedoch eine wesentliche Einschränkung der Lebensqualität. Und viele fragen sich:

- **Gibt es denn wirklich neben der klassischen Schulmedizin keine anderen Möglichkeiten der Diagnose und folglich auch einer nachhaltigen Therapie?**

Tatsächlich bietet die Komplementärmedizin Ansätze, die zwar schulmedizinisch nicht anerkannt sind, die sich jedoch in der Praxis seit vielen Jahren bewährt haben. Jeder Betroffene kann hier nur für sich selbst entscheiden, ob er diese zusätzlichen Möglichkeiten für sich ausprobieren möchte,

- **Studien legen z.B. einen Zusammenhang zwischen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit und dem RDS nahe.**

Bei einer verzögerten Nahrungsmittelunverträglichkeit können erhöhte Mengen an Antikörpern gegen bestimmte Nahrungsmittel im Blut nachgewiesen werden. In einer Studie aus dem Jahr 2012\* wurden bei ungefähr der Hälfte der Patienten mit RDS und Durchfall solche erhöhten Antikörper gemessen. Im Laufe einer Ernährungsumstellung, bei der die entsprechenden Nahrungsmittel gemieden wurden, besserten sich die Symptome schon nach wenigen Wochen spürbar.

Dies bedeutet, dass ein IgG (Immunglobulin G) -Antikörper-Test wie **ImuPro** mit nachfolgender Ernährungsumstellung ein wichtiger **Diagnose- und Therapieansatz sein kann, um eine deutliche Verringerung der Reizdarm-Syndrome** zu erreichen.

Lesen Sie im nächsten Newsletter die Fortsetzung...Teil 2  
....Immunsystem & Darmflora/Lebensraum Magen-Darm-Trakt

Bleiben Sie gesund.....Ihr Praxis-Team Eggert

#### **Quellenverzeichnisse**

\* Studie zu RDS und verzögerter Nahrungsmittelallergie....H. Guo, T. Jiang, J. Wang et al., The Value of Elimination Foods According to Food-specific IgG Antibodies in Irritable Bowel Syndrome with Diarrhoea, The Journal of International Medical Research 2012; 40, 204-21-

\* W. Atkinson et al, Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome a randomized controlled trial, Gut 2004; 53, 1459-1464.

\* E. Isolauri et al, Food allergy in irritable bowel syndrome, new facts and old fallacies, Gut 2004; 53, 1391-1393.