

Magen-Darm-Erkrankungen und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten / Daten, Zahlen, Fakten für die Presse

Stand: **August 2010**

Alle Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und Stellen den aktuellen Stand im August 2010 dar.

Eine Gewähr für die Informationen kann allerdings nicht übernommen werden.

Inhaltsverzeichnis

1 Zusammenfassung	3
1.1 Kurzübersicht über die Magen-Darm-Erkrankungen und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten	3
2 Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten	4
2.1 Zöliakie (Gluten-Unverträglichkeit)	4
2.1.1 Symptome.....	4
2.1.2 Ursachen.....	4
2.1.3 Häufigkeit	4
2.1.4 Therapie.....	4
2.1.5 Selbsthilfe	4
2.2 Fructose-Intoleranz (Fruchtzucker-Unverträglichkeit)	4
2.2.1 Symptome.....	4
2.2.2 Ursachen.....	5
2.2.3 Häufigkeit	5
2.2.4 Therapie.....	5
2.2.5 Selbsthilfe	5
2.3 Laktose-Intoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit)	5
2.3.1 Symptome.....	5
2.3.2 Ursachen.....	5
2.3.3 Häufigkeit	6
2.3.4 Therapie.....	6
2.3.5 Selbsthilfe	6
2.4 Sorbit-Intoleranz (Zuckeraustauschstoff-Unverträglichkeit).....	6
2.4.1 Symptome.....	6
2.4.2 Ursachen.....	7
2.4.3 Häufigkeit	7
2.4.4 Therapie.....	7
2.4.5 Selbsthilfe	7
3 Magen-Darm-Erkrankungen	8
3.1 Morbus Crohn	8
3.1.1 Symptome.....	8
3.1.2 Ursachen.....	8
3.1.3 Häufigkeit	8
3.1.4 Therapie.....	8
3.1.5 Selbsthilfe	8
3.2 Chronische Dickdarmentzündung (Colitis ulcerosa)	9
3.2.1 Symptome.....	9
3.2.2 Ursachen.....	9
3.2.3 Häufigkeit	9
3.2.4 Therapie.....	9
3.2.5 Selbsthilfe & Vorbeugung.....	9
3.3 Reizmagen/Reizdarm (funktionelle Dyspepsie)	10
3.3.1 Symptome.....	10
3.3.2 Ursachen.....	10
3.3.3 Häufigkeit	10
3.3.4 Therapie.....	10
3.3.5 Selbsthilfe	10

1 Zusammenfassung

1.1 Kurzübersicht über die Magen-Darm-Erkrankungen und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

Erkrankung/ Unverträglichkeit	Betroffene in Deutschland	Therapie
Zöliakie (Gluten- Unverträglichkeit)	320.000 Menschen	Ernährung umstellen
Fruktose-Intoleranz	21.000.000 Menschen (geschätzt)	Ernährung umstellen
Laktose-Intoleranz	11.300.000 Menschen (geschätzt)	Verzicht auf Milch- und Milchprodukte
Sorbit-Intoleranz	Unbekannt	Verringerung der Sorbit-Aufnahme
Morbus Crohn	130.000 Menschen	Medikamente / Ernährung
Chronische Dickdarmentzündung	175.000 Menschen	Medikamente / Ernährungsumstellung
Reizmagen/Reizdarm	21.000.000 Menschen (geschätzt)	Ernährungsumstellung / Stressabbau
Insgesamt	720.000 Menschen	Gesicherte Zahlen
	53,3 Mill. Menschen	Geschätzte Zahlen
<p><i>Mehrfach-Unverträglichkeiten/-Erkrankungen sind möglich. Bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, die durch Verhaltensänderungen zu vermeiden sind, gibt es generell nur Schätzungen der tatsächlich Betroffenen, da i.d.R. keine ärztliche Behandlung erfolgt.</i></p>		

2 Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

2.1 Zöliakie (Gluten-Unverträglichkeit)

2.1.1 Symptome

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut auf Grund einer Überempfindlichkeit gegen Bestandteile von Gluten, das in vielen Getreidesorten vorkommende „Klebereiweiß“. Bei den Betroffenen ruft diese Erkrankung Symptome wie Durchfall, Völlegefühl, Übelkeit, Blutarmut, Vitamin- und Eiweißmangel hervor. Im Kindesalter kann es durch eine aus der Zöliakie resultierende gestörte Dünndarmfunktion zu Mangelernährung und damit Wachstums- und Entwicklungsstörungen kommen.

2.1.2 Ursachen

Als Ursache der Zöliakie vermutet man eine genetische Veranlagung, die zu einem Enzymdefekt der Dünndarmschleimhaut oder einer immunologischen Erkrankung führt, bei der das Gluten als Allergen eine Antigen-Antikörperreaktion auslöst. Folge beider angenommenen Ursachen ist eine Zerstörung der Dünndarmschleimhaut.

2.1.3 Häufigkeit

Die Gluten-Unverträglichkeit gilt als Volkskrankheit in europäisch geprägten Ländern – bis zu einem Prozent der Bevölkerung ist davon betroffen. In Deutschland wird die Zahl der Menschen, die auf Gluten unverträglich reagieren, auf rund 320.000 Menschen geschätzt. Aufgrund der Bedeutung dieser Nahrungsmittel-Unverträglichkeit findet seit 2002 jeweils im Mai der Welt-Zöliakie-Tag statt. In Japan und Schwarzafrika kommt die Erkrankung überhaupt nicht vor. Frauen sind etwas häufiger als Männer betroffen.

2.1.4 Therapie

Bei der Zöliakie müssen als Therapie lebenslang glutenhaltige Nahrungsmittel vermieden werden. Dazu gehören Mehl (Roggen-, Weizenmehl), Gerste, Hafer und Dinkel sowie daraus hergestellte Produkte wie Brot, Kuchen, Nudeln, Paniermehl, Müsli, Bier und vieles andere mehr.

Besondere Vorsicht ist auch bei Fertigprodukten (Soßen, Suppen, Konserven, Wurstwaren etc.) geboten, die häufig versteckte Mehle enthalten.

Erlaubt sind Maismehl, Hirse, Soja, Reis sowie reine Stärke.

2.1.5 Selbsthilfe

Noch ist nicht endgültig geklärt, warum bei einigen Menschen Zöliakie auftritt. Wer an der Gluten-Unverträglichkeit leidet, muss seine Ernährung entsprechend umstellen. Die einzige derzeit empfohlene vorbeugende Maßnahme ist, bei Kleinkindern unter sechs Monaten glutenhaltige Lebensmittel zu vermeiden.

2.2 Fruktose-Intoleranz (Fruchtzucker-Unverträglichkeit)

2.2.1 Symptome

Typische Beschwerden sind Blähungen und Durchfall, aber auch Übelkeit und Bauchschmerzen, die unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Hinzu kommen bei manchen Betroffenen auch Kopfschmerzen, Atemnot, Schwindelgefühle oder

Schlafstörungen. Ob die Symptome stark oder schwach ausfallen, hängt davon ab, wie viel Fructose aufgenommen wurde und wie ausgeprägt die Resorptionsschwäche ist.

2.2.2 Ursachen

Normalerweise wird der Fructose, der in Früchten, Gemüse oder auch Honig vorkommt, vollständig aus dem Darm ins Blut aufgenommen. Bei der Fructose-Intoleranz ist dieser Transport vom Darm in die Blutbahn gestört. Der Fructose kann so im Dünndarm nur begrenzt aufgenommen werden.

2.2.3 Häufigkeit

Etwa jeder dritte Bundesbürger leidet unter einer Fructose-Intoleranz – allerdings unterschiedlich ausgeprägt. Während bei einem Menschen schon zwei süße Pflaumen zu den Durchfall oder Übelkeit führen können, reagiert der Darm bei anderen Menschen erst unverträglich, wenn sie pfundweise Obst essen.

Die Bedeutung der Fructose-Intoleranz hat in der Vergangenheit zugenommen, da sich die Menge an Fructose in der Nahrung in den letzten Jahren durch industriell bereitgestellte Süßungsmittel dramatisch erhöht hat. Ob eine Unverträglichkeit gegen Fructose vorliegt, lässt sich durch eine Wasserstoff-Atemgasanalyse feststellen.

2.2.4 Therapie

Die Fructose-Intoleranz lässt sich nicht mit Medikamenten behandeln. Die Symptome gehen allerdings zurück, wenn man seine Ernährung umstellt.

2.2.5 Selbsthilfe

Eine Ernährungsumstellung ist die wichtigste Selbsthilfe und Vorbeugung gegen die beschriebenen Symptome. Viel Fructose weisen Früchte wie Äpfel, Birnen und Wassermelonen sowie getrocknetes Obst auf. Auch verschiedene Gemüse, zum Beispiel Lauch und Broccoli, enthalten Fructose. Ebenso sind Fruchtsäfte und Softdrinks wie Cola mit Vorsicht zu genießen.

Fructose wird auch als Zuckeraustauschstoff verwendet und findet sich oft in Diät- und Diabetikerprodukten – genau wie sein chemischer Verwandter, das Sorbit (siehe Punkt 2.4 – Sorbit-Intoleranz).

Allerdings sollte eine Ernährungsumstellung erst nach Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft erfolgen. Der Verzicht auf Lebensmittel, die Fructose enthalten, kann wiederum zu einem Mangel an Vitamin C, Folsäure und Zink führen.

2.3 Laktose-Intoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit)

2.3.1 Symptome

Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall, sogar Erbrechen und Darmkoliken plagen Menschen, die an einer Laktose-Intoleranz leiden (Milchzucker-Unverträglichkeit).

2.3.2 Ursachen

Bei einer Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Laktose) kann er als Folge von fehlender oder verminderter Produktion eines bestimmten Verdauungsenzyms (der Laktase) nicht verdaut werden. Die Ursachen für eine solche Laktose-Intoleranz sind unterschiedlich:

- Absolute Laktose-Intoleranz: Ein Gendefekt schränkt die Laktasebildung stark ein oder es kann überhaupt kein Enzym gebildet werden
- Das Verdauungssystem erkrankt, so dass vorübergehend die Laktaseproduktion beeinträchtigt ist.
- Natürlicher Laktasemangel: Bei allen Säuglingen wird dieses Verdauungsenzym normalerweise in ausreichender Menge produziert. Nach der Entwöhnung verringert sich die erzeugte Laktasemenge jedoch je nach Weltregion unterschiedlich: Ein Großteil der erwachsenen mittel- und südasiatischen Bevölkerung verträgt keine Milchprodukte, bei den meisten Bewohnern Europas und des Nahen Ostens verläuft die Milchzuckeraufnahme bis ins hohe Alter ohne Probleme.

2.3.3 Häufigkeit

Insgesamt schätzt man, dass über die Hälfte der Gesamtbevölkerung eine mehr oder weniger ausgeprägte Milchzuckerunverträglichkeit hat. Dabei tritt die Laktose-Intoleranz regional unterschiedlich häufig auf; in Deutschland sind schätzungsweise 13 bis 14 Prozent der Bevölkerung betroffen.

Die Zahl der Betroffenen hat dabei in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Dabei spielt sicherlich eine Rolle, dass Ärzte mögliche Betroffene immer gezielter auf Laktose-Intoleranz untersuchen. Menschen, die möglicherweise seit Jahren an unklaren Magen-Darm-Beschwerden litten, kann so geholfen werden

2.3.4 Therapie

Die Milchzucker-Unverträglichkeit kann nicht ursächlich behandelt werden. Am sinnvollsten ist es, größtenteils oder vollständig auf Milch und Milcherzeugnisse zu verzichten.

2.3.5 Selbsthilfe

Laktosefreie Ernährung bedeutet, dass auf Vollmilch, Kondens- und Buttermilch, Trockenmilchpulver und Schlagsahne genauso zu verzichten ist wie auf Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark, Schokolade, Milcheis, Pudding und Cremespeisen.

Bei einer laktosearmen Diät richtet sich das Essverhalten letztlich nach der Verträglichkeit: Milchprodukte in geringen Mengen sind erlaubt, solange keine Beschwerden auftreten.

Auch in einigen Wurstwaren, Fertiggerichten, Salatdressings und Süßstoffen ist Laktose enthalten. Häufig wird Laktose auch als Bindemittel Medikamenten zugesetzt; es empfiehlt sich also, vor der Einnahme von Arzneimitteln den Beipackzettel gründlich zu lesen.

Es gibt zudem mehrere rezeptfreie Präparate, die das Enzym **Laktase** enthalten. Nimmt man sie unmittelbar vor einem milchhaltigen Essen zu sich, kann die **Laktose** besser vom Körper aufgenommen werden und die Symptome einer Milchzucker-Unverträglichkeit tauchen nicht auf. Die richtige Dosis ist aber sehr individuell – letztlich muss jeder Betroffene sie selbst herausfinden.

2.4 Sorbit-Intoleranz (Zuckeraustauschstoff-Unverträglichkeit)

2.4.1 Symptome

Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall; Obst und Gemüse verschlimmern die Beschwerden; diät- oder kalorienreduzierte Nahrungsmittel werden schlecht vertragen.

2.4.2 Ursachen

Bei einer Sorbitintoleranz ist die Verwertung von Sorbit im Dünndarm ganz oder teilweise gestört. Als Zuckeraustauschstoff wird Sorbit (E 420) vor allem bei Diabetiker-Produkten und energiereduzierten Lebensmitteln (z.B. Kaugummis) verwendet.

2.4.3 Häufigkeit

Genauere Zahlen zur Häufigkeit sind nicht verfügbar.

2.4.4 Therapie

Entsprechende Lebensmittel meiden; die Beschwerden klingen von alleine ab.

2.4.5 Selbsthilfe

Bei einer Sorbitintoleranz sollten Obstsorten mit einem besonders hohen Sorbitgehalt gemieden werden (etwa getrocknete Vogelbeeren oder Birnen). Vorsicht ist auch bei Produkten geboten, die Sorbit als Zuckeraustauschstoff enthalten (Zahnpflege-Kaugummis, ‚Diät‘-Limonaden).

3 Magen-Darm-Erkrankungen

3.1 Morbus Crohn

3.1.1 Symptome

Bei Morbus Crohn handelt sich um eine chronische Entzündung, die im gesamten Magen-Darm-Trakt von der Mundhöhle bis zum After auftreten kann. Morbus Crohn wird dabei als Autoimmunerkrankung eingestuft – das heißt, dass das Immunsystem gegen körpereigenes Gewebe reagiert.

Betroffene klagen häufig über Durchfall, Bauchschmerzen, Fieber, Gewichtsverlust oder leiden an Mangelerscheinungen.

Morbus Crohn verläuft chronisch (man ist nie geheilt) und außerdem in Schubphasen (akuten Entzündungsphasen). Die chronische Entzündung kann zu Darmverengungen und Darmverwachsungen führen; im schlimmsten Fall auch zu einem Darmverschluss (etwa bei jedem 5. Betroffenen).

3.1.2 Ursachen

Die Ursachen für Morbus Crohn sind noch unbekannt. Die Krankheit ist derzeit nicht heilbar und kann in jedem Alter auftreten, meistens beginnt die Krankheit aber zwischen 20 und 40. Es scheint aber verschiedene Faktoren zu geben, die den Ausbruch der entzündlichen Darmerkrankung begünstigen:

- Umweltfaktoren wie Schadstoffe
- Rauchen verdoppelt das Risiko der Erkrankung
- Ernährungsfaktoren (zu viele Weißmehl-Produkte, viel Zucker, zu wenige Ballaststoffe)
- ein Aufbau der Darmflora.
- Genetische Faktoren / Veränderungen des Immunsystems
- Häufige Überforderung, Stress, Ängste, Sorgen

3.1.3 Häufigkeit

In Deutschland leiden etwa 150 von 100.000 Einwohnern an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung wie Morbus Crohn. Insgesamt wird die Zahl der an Morbus Crohn-Erkrankten auf rund 130.000 Bundesbürger geschätzt. Die Zahl der Erkrankungen ist dabei in den vergangenen 20 Jahren kontinuierlich gestiegen; beide Geschlechter sind gleich häufig betroffen. Es ist eine familiäre Häufung zu beobachten.

3.1.4 Therapie

Die Therapie des Morbus Crohn richtet sich nach dem Schweregrad der Darmerkrankung. Sie reicht von Medikamenten, die den typischen Durchfall hemmen sollen, über Kortison sowie andere entzündungshemmende Mittel, die das Immunsystem unterdrücken, bis hin zur Operation. Bis zu 70 Prozent der Betroffenen sind durch eine Therapie beschwerdefrei.

Morbus Crohn ist bisher jedoch nicht vollständig heilbar. Im Verlauf der Erkrankung sind häufig Operationen notwendig.

3.1.5 Selbsthilfe

Ernährung spielt bei Morbus Crohn eine wichtige Rolle. Eine spezielle Diät für entzündliche Darmerkrankungen gibt es aber nicht. Es ist individuell sehr unterschiedlich, welche Nahrungsmittel vertragen werden und welche dem Erkrankten nicht bekommen.

Da die genauen Ursachen einer Erkrankung an Morbus Crohn noch nicht erforscht sind, ist eine Vorbeugung kaum möglich. Der Verzicht aufs Rauchen senkt jedoch das Risiko einer Erkrankung deutlich.

3.2 Chronische Dickdarmentzündung (Colitis ulcerosa)

3.2.1 Symptome

Die Colitis ulcerosa ist eine chronische, meist in Schüben verlaufende Darmentzündung, die vom Mastdarm ausgeht und sich auf den gesamten Dickdarm ausbreiten kann. Typische Symptome sind Durchfälle sowie Bauchschmerzen, Völlegefühl und Brechreiz. Daneben kann es zu Gewichtsverlust, Darmkomplikationen und Entzündungen in anderen Organen kommen.

3.2.2 Ursachen

Die Faktoren, wie die chronische Darmerkrankung entsteht, sind weitgehend unbekannt. Wahrscheinlich spielen mehrere Faktoren eine Rolle, die sich gegenseitig verstärken können:

- erbliche Veranlagung (familiäre Häufung)
- Ernährung und Nahrungsbestandteile
- gestörtes Immunsystem
- Bakterien, Viren
- psychosomatische Ursachen (Stress, Ängste)

3.2.3 Häufigkeit

Etwa 200 von 100.000 Einwohnern leiden an einer Colitis ulcerosa, wobei es drei bis sieben Neuerkrankungen pro Jahr unter 100.000 Einwohnern gibt. Das entspricht etwa 175.000 Patienten in Deutschland. Sie ist damit die häufigste chronisch-endzündliche Darmerkrankung in West-Europa.

Frauen und Männer sind gleich häufig betroffen. Das typische Erkrankungsalter liegt zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr; kann aber auch in einem anderen Lebensalter auftreten. Es gibt sowohl eine familiäre Häufung als auch eine ethnische: Weiße erkranken etwa viermal so oft wie Farbige. In den letzten 20 Jahren trat die Colitis ulcerosa - ebenso wie Morbus Crohn - zunehmend häufiger auf.

3.2.4 Therapie

Die Therapie der chronischen Darmentzündung soll die Beschwerden lindern und weitere Komplikationen vermeiden. Daher kombiniert man in der Regel eine auf den Patienten abgestimmte Ernährung mit Medikamenten, die die Entzündung hemmen. Unter bestimmten, allerdings selten vorkommenden Voraussetzungen, kann auch eine Operation notwendig sein.

3.2.5 Selbsthilfe

Ernährungsexperten empfehlen bei einer „Colitis ulcerosa“ eine ausgewogene Vollkost. Diese Ernährung muss aber spezifisch auf den Patienten abgestimmt werden - die meisten Betroffenen vertragen bestimmte Lebensmittel nicht.

Eine wirksame Vorbeugung gibt es bislang nicht, da die Ursachen nicht erforscht sind. Im Gegensatz zu Morbus Crohn gibt es jedoch Möglichkeiten, weiteren Schüben vorzubeugen oder den Verlauf günstig zu beeinflussen. Seit mehr als 40 Jahren wird dabei der Wirkstoff Salazosulfapyridin erfolgreich angewendet, der aber bei Betroffenen über Jahre hinweg eingenommen werden muss.

3.3 Reizmagen/Reizdarm (funktionelle Dyspepsie)

3.3.1 Symptome

Funktionelle Magen-Darm-Beschwerden mit Symptomen wie z. B. Bauchschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle, Verstopfung. Eine Diagnose die erst gefällt wird, wenn alle Untersuchungen andere Erkrankungen des Magen oder Darmes ausschließen.

3.3.2 Ursachen

Die exakten Ursachen des Reizmagens sind nicht geklärt. Ein Teil der Beschwerden ist sicherlich auf eine nicht richtige Ernährung zurückzuführen. Vor allem Kaffee, scharfe Gewürze, fettreiches Essen und Alkohol werden von vielen Betroffenen als Auslöser für die Beschwerden angegeben. Aber auch Stress und Konflikten im familiären oder beruflichen Umfeld können dazu führen, dass einem „etwas auf den Magen schlägt“.

3.3.3 Häufigkeit

In den westlichen Industrienationen sind zwischen 15 und 40 Prozent der Bevölkerung betroffen, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Breit angelegte Untersuchungen haben aber auch gezeigt, dass im Laufe eines Jahres weltweit rund 25 Prozent der Bevölkerung unter dyspeptischen Beschwerden leiden.

3.3.4 Therapie

Zwar lassen sich durch Medikamente die Symptome eines Reizmagens/Reizdarms bekämpfen – sie lindern aber nur die Beschwerden und beseitigen nicht die Ursachen. Viele Betroffene reagieren zudem positiv auf die Einnahme von Scheinmedikamenten („Placebos“) – was zeigt, wie eng Körper und Geist über den Magen verbunden sind.

3.3.5 Selbsthilfe

Die wichtigste Selbsthilfe und Vorbeugung gegen einen Reizmagen ist: Information. Zu wissen, dass es sich bei der „funktionellen Dyspepsie“ nicht um eine ernste Erkrankung handelt, bringt oft eine deutliche Besserung der Symptome oder lässt die Beschwerden sogar vollständig verschwinden. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Behandlung besteht darin, auslösende Faktoren zu vermeiden: Das kann sowohl eine Umstellung der Ernährungs- als auch der Lebensgewohnheiten beinhalten.