

Patienteninformation

# Verdauungsbeschwerden auf der Spur – Wegweiser Lebensmittelunverträglichkeiten & Reizdarmsyndrom

Wenn das Essen regelmäßig von Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder allgemeiner Erschöpfung begleitet wird, kann das die Lebensqualität enorm einschränken. Oft dauert es eine Weile, bis die genaue Ursache gefunden ist. Diese Information soll Ihnen helfen, den Verdacht auf eine Lebensmittelunverträglichkeit oder ein Reizdarmsyndrom richtig einzuordnen und die nächsten diagnostischen Schritte gemeinsam mit uns sinnvoll zu planen.

## Das kleine Wörterbuch der Bauch-Symptome

Um Ihre Beschwerden im Arztgespräch und im Tagebuch präzise benennen zu können, hilft es, die typischen Symptome genauer zu definieren:

- **Blähbauch (Meteorismus) & Blähungen (Flatulenz):** Ein Blähbauch ist eine sichtbare, oft schmerzhafte Vorwölbung des Bauches durch übermäßige Gasansammlung im Darm. Entweichen diese Gase vermehrt, spricht man von Blähungen.
- **Durchfall (Diarrhö):** Medizinisch spricht man erst von Durchfall, wenn Sie mehr als dreimal täglich ungeformten, wässrigen oder sehr breiigen Stuhl haben.
- **Verstopfung (Obstipation):** Liegt vor, wenn Sie seltener als dreimal pro Woche Stuhlgang haben, stark pressen müssen und der Stuhl sehr hart oder klumpig ist.
- **Stuhldrang:** Das oft plötzliche, zwingende Gefühl, sofort eine Toilette aufsuchen zu müssen (imperativer Stuhldrang). Dies tritt häufig in Kombination mit Durchfall oder beim Reizdarmsyndrom auf.
- **Übelkeit:** Ein flaues Gefühl im Magenbereich, oft begleitet von Appetitlosigkeit oder dem Drang zu erbrechen.
- **Völlegefühl:** Ein unangenehmer Druck im Oberbauch, als hätte man einen Stein verschluckt – oft schon nach sehr kleinen Mahlzeiten, auch wenn man eigentlich noch nicht satt ist.
- **Bauchkrämpfe (Spasmen):** Wellenartige, oft stechende oder ziehende Schmerzen im Bauchraum. Ein wichtiges Detail für die Diagnose (insbesondere beim Reizdarmsyndrom) ist, ob sich diese Krämpfe nach dem Stuhlgang kurzzeitig bessern.
- **Aufstoßen:** Das wiederholte, oft unwillkürliche Entweichen von Luft aus dem Magen. Es tritt häufig in Kombination mit einem Blähbauch auf, wenn sich durch eine Fehlverdauung Gase im oberen Magen-Darm-Trakt stauen.
- **Sodbrennen (Reflux):** Ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein oder im Rachen, das durch aufsteigende Magensäure entsteht. Ein starker Blähbauch, der von unten auf den Magen drückt, oder bestimmte Lebensmittel können dies begünstigen.
- **Laute Darmgeräusche:** Deutlich hörbares Grummeln, Gluckern oder Knurren im Bauch. Dies entsteht, wenn viel Flüssigkeit und Gas durch eine gesteigerte Darmbewegung kräftig vermischt werden.
- **Schleim im Stuhl:** Eine sichtbare, oft weißliche oder geleeartige Beimengung beim Stuhlgang. Dies kann ein harmloses Begleitsymptom beim Reizdarmsyndrom sein, ist für uns in der Anamnese aber ein wichtiger Hinweis zur Abgrenzung von entzündlichen Erkrankungen.

## Wichtig ist vorab die medizinische Unterscheidung:

- **Eine Unverträglichkeit (Intoleranz)** bedeutet, dass der Körper einen bestimmten Stoff nicht richtig verdauen kann, meist weil ihm ein Enzym oder ein Transporter im Darm fehlt.
- **Eine Lebensmittelallergie** ist hingegen eine echte Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Eiweiße in der Nahrung (z. B. Erdnuss, Schalentiere). Sie kann schon bei winzigen Spuren eintreten und sogar lebensbedrohlich sein.

## Die häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten im Überblick

Drei Intoleranzen machen den Großteil der Diagnosen in gastroenterologischen und hausärztlichen Praxen aus. Die Behandlung besteht in der Regel aus einer angepassten Ernährung oder der Einnahme fehlender Enzyme.

Unverträglichkeit	Auslöser in der Nahrung	Ursache im Körper	Typische Symptome
<b>Laktose-Intoleranz</b>	Milchzucker (in Kuhmilch, Sahne, Eis, Frischkäse)	Mangel an dem Enzym Laktase, das den Zucker im Darm spaltet.	Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall nach Milchprodukten.
<b>Fruktose-Malabsorption</b>	Fruchtzucker (in Obst, Säften, Honig, Fertigprodukten)	Eingeschränkte Funktion eines Transportproteins im Dünndarm.	Starke Blähungen, Bauchschmerzen, veränderter Stuhlgang.
<b>Histamin-Intoleranz</b>	Histamin (in gereiftem Käse, Salami, Rotwein, Tomaten)	Ungleichgewicht zwischen Aufnahme und dem Abbau von Histamin.	Sehr vielfältig: Magen-Darm-Beschwerden, Migräne, Hautrötungen.

Neben diesen „Großen Drei“ gibt es noch weitere relevante Beschwerdebilder, die oft ähnliche Symptome verursachen:

- **Sorbitintoleranz:** Eine Unverträglichkeit gegenüber dem Zuckeraustauschstoff Sorbit (oft in Kaugummis, Diät-Produkten und manchen Obstsorten). Sie tritt häufig in Kombination mit der Fruktoseunverträglichkeit auf.
- **Zöliakie:** Dies ist keine klassische Intoleranz, sondern eine ernsthafte Autoimmunerkrankung. Der Verzehr von Gluten (Klebereiweiß in Weizen, Roggen, Gerste) führt hier zu einer Zerstörung der Dünndarmschleimhaut.
- **Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität (NCWS):** Betroffene reagieren auf weizenhaltige Produkte mit Bauchschmerzen, Müdigkeit oder Kopfschmerzen, ohne dass eine Zöliakie oder Weizenallergie vorliegt. Die Auslöser sind hier oft bestimmte Kohlenhydrate oder Eiweiße im Weizen.

## Das Reizdarmsyndrom (RDS) – Wenn der Darm ohne organischen Befund streikt

Sehr häufig lassen sich bei anhaltenden Verdauungsbeschwerden weder Allergien noch klassische Unverträglichkeiten oder Entzündungen nachweisen. In diesem Fall spricht man oft von einem Reizdarmsyndrom. Hierbei ist die Funktion des Darms (die Beweglichkeit und das Schmerzempfinden) gestört. Die Darm-Nerven sind extrem sensibel und reagieren auf normale Verdauungsprozesse mit Schmerzen, Blähungen oder Durchfall. Verbleibt nach ausführlicher Diagnostik die Ausschlussdiagnose „Reizdarm“, dann kann eine **Low-FODMAP-Diät** probiert werden. Das Ziel der Low-FODMAP-Diät ist es, in mehreren Schritten möglichst viele gut verträgliche Nahrungsmittel herauszufinden, um zukünftig nur die Beschwerden auslösenden Nahrungsmittel gezielt zu vermeiden.

### In 3 Schritten mit Geduld zur Diagnose

Die genaue Diagnosestellung stellt leider oft einen aufwendigen Weg dar. Eine aber langwierige Fehlersuche lässt sich oft vermeiden, wenn man systematisch vorgeht – und sich Patienten klar darüber sind, dass sie selbst der wichtigste Akteur auf diesem Diagnostikweg sind.

Bei unklaren Verdauungsstörungen müssen zunächst immer organische Erkrankungen von Intoleranzen und dem Reizdarmsyndrom abgegrenzt werden.

#### 1. Die Basis: Ihre Selbstbeobachtung

Der wichtigste erste Schritt liegt bei Ihnen. Das Führen eines **Ernährungs- und Symptomtagebuchs** (über etwa 2 Wochen) liefert oft erste entscheidende Hinweise auf mögliche Zusammenhänge zwischen bestimmten Lebensmitteln, Stress und Ihren Beschwerden. Eine Vorlage zu einem **Ernährungs- und Symptomtagebuch** finden Sie in unserem Download-Bereich.

## 2. Die hausärztliche Diagnostik: Ausschluss ernsthafter Erkrankungen

Wichtig zu wissen: Ein Reizdarmsyndrom ist eine sogenannte „Ausschlussdiagnose“. Zuvor sollten diverse andere Krankheiten ausgeschlossen werden: Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Diabetes mellitus, Schilddrüsenstörungen, häufige Krebserkrankungen und je nach Verdacht einige andere Krankheiten.

Bevor aufwendige Intoleranz-Tests beim Facharzt gemacht werden können, führen wir in unserer hausärztlichen Praxis eine Basisdiagnostik durch:

- **Blutbild & Nährstoff-Status:** Kontrolle von Organwerten, Entzündungswerten und Überprüfung auf Mangelerscheinungen (z. B. Folsäure, Eisenwerte, Vitamin B12).
- **Zöliakie-Screening:** Ein spezieller Antikörper-Bluttest. *Wichtig:* Dieser Test ist nur aussagekräftig, solange Sie sich noch glutenhaltig ernähren! Bitte setzen Sie die glutenhaltige Ernährung **nicht** vor dem Test ab, da dies zu falsch-negativen Ergebnissen führen kann.
- **Stuhlprobe:** Der Calprotectin-Wert im Stuhl ist ein sehr verlässlicher Marker, um chronisch-entzündliche Darmerkrankungen auszuschließen. Bei Fettstühlen kann mit einem Pankreas-Elastase-Test eine Schwäche der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz) untersucht werden. Bei Hinweisen auf Infektionsrisiken können wir den Stuhl auf Parasiten und Würmer untersuchen.
- Bei Frauen sollte auch eine **gynäkologische Vorstellung** zum Ausschluss einer Endometriose sowie eines Ovarialkarzinoms erfolgen.

## 3. Die fachärztliche Diagnostik: Spezifische Tests (Gastroenterologie)

Sind die hausärztlichen Basiswerte unauffällig, folgen spezifische Tests beim Facharzt:

- **H<sub>2</sub>-Atemtests:** Der medizinische Standard zur Diagnose von Laktose-, Fruktose- und Sorbitintoleranz.
- **Ultraschall:** Zur Beurteilung der Bauchorgane.
- **Magen- und Darmspiegelung:** Zur optischen Beurteilung der Darmschleimhaut und Entnahme von Gewebeprobe – unter anderem zum Ausschluss von bösartigen Krebserkrankungen.
- **Gezielte Eliminationsdiät:** Besonders bei Verdacht auf Histaminintoleranz oder Weizensensitivität, da es hierfür keine 100 % verlässlichen Labor- oder Atemtests gibt. Unter Anleitung werden verdächtige Lebensmittel weggelassen und später schrittweise wieder eingeführt.

## Wichtiger Warnhinweis: Vorsicht vor teuren Tests ohne Nutzen

Im Internet werden oft teure Bluttests (sogenannte **IgG- oder IgG4-Tests**) angeboten, die Intoleranzen gegen hunderte Lebensmittel auf einmal aufdecken sollen. **Medizinische Fachgesellschaften weltweit warnen ausdrücklich vor diesen Tests!** Die gemessenen Daten ermöglichen keine Unterscheidung zwischen Menschen mit und ohne Nahrungsmittelallergie beziehungsweise Nahrungsmittelunverträglichkeit. Der Nachweis von IgG-Antikörpern bedeutet nicht, dass Sie das Lebensmittel nicht vertragen. Er zeigt lediglich die normale Reaktion Ihres Immunsystems, dass Ihr Körper Kontakt mit diesem Lebensmittel hatte und es toleriert.

Auch der **Lymphozytentransformationstest (LTT)** ist nicht zur Diagnostik einer Allergie oder Überempfindlichkeit auf Nahrungsmittel geeignet. Beim LTT wird versucht, körpereigene Abwehrzellen (T-Lymphozyten) mit den verdächtigsten Allergenen zu stimulieren. Ein positives Ergebnis zeigt zwar eine Sensibilisierung gegenüber einem Allergen an, bestätigt jedoch nicht den Krankheitswert einer Allergie – hierfür ist das Ergebnis zu ungenau und zu wenig spezifisch.

Auch wenn die Darmflora bei der Verdauung eine sehr wichtige Rolle spielt, sind **Mikrobiomuntersuchungen (Stuhlflora-Analysen)** zur Diagnose von Unverträglichkeiten oder Reizdarm medizinisch wertlos. Die Zusammensetzung der Bakterien ist bei jedem Menschen sehr individuell und schwankt zudem täglich. Darüber hinaus sind Bakterien lebende Organismen, deren Zusammensetzung sich auf dem Weg von der Toilette bis zur Ankunft und Untersuchung im Labor dynamisch verändert. Bedenken Sie allein mal die völlig unterschiedlichen klimatischen Bedingungen beim Postweg im August im

Vergleich zum Januar sowie die Unterschiede bei einem Postweg von 1 Tag im Vergleich zu einem Postweg von 3 Tagen... Aus diesen Ergebnissen lassen sich keine sinnvollen Ernährungsempfehlungen oder Therapien ableiten.

**Diese eben aufgeführten Tests verursachen unnötige Kosten, führen oft zu völlig unnötigen Diäten und bergen eine erhebliche Gefahr einer Mangelernährung.**

Ganz anders verhält es sich mit der Untersuchung auf allergenspezifisches IgE (frühere Bezeichnung: RAST): Dieser Labortest wird in der Allergiediagnostik sehr häufig routinemäßig durchgeführt und kann zum Nachweis von IgE-vermittelten Typ-I- oder Soforttyp-Reaktionen gegen eine ganze Reihe von Inhalationsallergenen, Nahrungsmitteln oder Insektengiften dienen. Bei diesen Allergien (z. B. Erdnussallergie) können lebensbedrohliche Symptome schon bei winzigen Spuren des Allergenes eintreten. ALLERDINGS: Die oben ausführlich beschriebenen anhaltenden unklaren Verdauungsprobleme werden von diesen spezifischen Typ-I- oder Soforttyp-Allergien jedoch oftmals nicht ausgelöst.

## Wie geht es nach der Diagnose weiter?

Die Diagnose ist der erste Schritt – doch der wichtigste ist die erfolgreiche Umsetzung der Ernährungsumstellung im Alltag.

**Bei unsachgemäßen Eliminationsdiäten besteht ein Mangelrisiko.**

Erste Basis-Informationen erhalten Sie bereits bei uns in der Praxis. Zusätzlich sind eine fachärztliche Beratung beim Gastroenterologen sowie eine **professionelle Ernährungsberatung sinnvoll.**

- AOK: <https://www.aok.de/pk/leistungen/sport-ernaehrung/ernaehrungsberatung>
- IKK classic: <https://www.ikk-classic.de/pk/leistungen/unterstuetzung/ernaehrungsberatung-online>
- Barmer: <https://www.barmer.de/unsere-leistungen/leistungen-a-z/arzt-und-behandlung/ernaehrungsberatung-1234842>
- **Expertensuche:** <https://e-zert.de> | | [www.vdd.de](http://www.vdd.de) | | [www.vdoe.de](http://www.vdoe.de) | | [www.dge.de/ernaehrungsberatung](http://www.dge.de/ernaehrungsberatung) | | [www.vfed.de](http://www.vfed.de)

Letztendlich sind alle diese Beratungen immer nur eine Hilfe zur Selbsthilfe – denn bei Lebensmittelunverträglichkeiten oder einem Reizdarm ist der wichtigste Therapeut immer der ausreichend informierte Patient selbst.



[www.ndr.de/ernaehrungsdocs](http://www.ndr.de/ernaehrungsdocs)



[www.dge.de](http://www.dge.de)



[www.sge-ssn.ch/de](http://www.sge-ssn.ch/de)



[www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung.html](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung.html)