

Nach Operationen: Kann Kaugummikauen dem Darm helfen, sich schneller zu erholen?



Zuckerfreies Kaugummi kann nach einer Darmoperation helfen, die Darmtätigkeit schneller wieder anzuregen.

Zuckerfreies Kaugummi kann nach einer Darmoperation helfen, die Darmtätigkeit schneller wieder anzuregen.

Eine Operation, besonders im Darm- oder Bauchbereich, stört vorübergehend das Verdauungssystem. Je schwerer ein solcher Eingriff ist, desto mehr Zeit benötigt der Körper, um sich davon zu erholen. Entsprechend länger dauert es auch, bis der Verdauungsapparat seine Arbeit wieder aufnimmt: Nach einer Bauchoperation erholt sich der Magen meist nach ein bis zwei Tagen wieder, und der Darm braucht drei bis fünf Tage, bis er wieder funktioniert. Wenn der Darm selbst operiert worden ist, kann es auch noch länger dauern.

Doch selbst eine Operation, die gar nicht am Unterleib durchgeführt wird, kann das Verdauungssystem stören. Dieses Phänomen wird auch "postoperativer Ileus" genannt ("Ileus" bedeutet "Einschluss"). Es ist eine normale Reaktion des Körpers auf eine Operation, und solange sie anhält, spürt man keine Darmbewegungen und kann keinen "Wind" lassen.

Was die Darmtätigkeit wieder anregen kann

Bevor Ihr Darm nicht wieder damit beginnt, seine Aufgabe zu erfüllen, können Sie das Krankenhaus nicht verlassen. In vielen Krankenhäusern dürfen Sie auch nichts essen oder trinken, bevor nicht erste Anzeichen signalisieren, dass Ihr Darm erneut aktiv wird - wie eine Blähung oder Geräusche, die vom Darm ausgehen. Die medizinischen Fachbegriffe für die unwillkürlichen Bewegungen des Darms sind "Motilität" oder "Darmperistaltik".

Wenn Sie jedoch nichts zu sich nehmen, wird die Darmtätigkeit dadurch vermutlich ebenfalls herabgesetzt, und vor der Operation haben Sie wahrscheinlich auch schon eine Zeitlang nichts gegessen und getrunken. In manchen Krankenhäusern werden die Patientinnen und Patienten deshalb darin bestärkt, die Zeit des Fastens möglichst kurz zu halten.

Auch mit anderen Strategien versucht man, den Darm rasch wieder in Schwung zu bringen: zum Beispiel mit einem Verzicht auf morphiumhaltige Schmerzmittel, die die Darmfunktion verlangsamen können. Nach der Operation so früh wie möglich wieder aufzustehen und sich zu bewegen, hilft ebenfalls dabei, den Darm zu aktivieren.

Eine neue Methode, die in den letzten Jahren ausprobiert wurde, ist das Kauen von Kaugummi. Die Idee dahinter ist,

dass durch das Kauen bereits Signale an den Darm gesendet werden, die ihn veranlassen, aktiv zu werden. Kaugummikauen könnte die Produktion von Magen- und anderen Verdauungssäften anregen, ohne dass der Darm wirklich schon etwas verdauen muss. Auf diese Weise könnte man die Probleme vermeiden, die viele Menschen bekommen, wenn sie bald nach einer Operation etwas essen oder trinken: Etwa eine von fünf Personen verträgt nach einem Eingriff weder feste noch flüssige Nahrung.

Studienergebnisse zeigen: Kaugummikauen kann die Genesungszeit verkürzen

Zwei Forschungsteams der Universität von Amsterdam und des St. Mary's Hospitals in London haben aktuelle Studien zu der Frage ausgewertet, ob Kaugummikauen nach Operationen helfen kann. Sie fanden fünf Studien, die Erwachsene nach einer Darmoperation untersucht hatten. Insgesamt nahmen knapp 160 Erwachsene an diesen Studien teil - zu wenige, um alle Fragen zur Wirkung des Kaugummikauens nach Operationen zu beantworten. Trotzdem konnten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler einige Schlüsse aus den Ergebnissen ziehen.

Die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer kauten dreimal am Tag ein zuckerfreies Kaugummi - entweder jeweils fünf, 30 oder 45 Minuten lang. In den Vergleichsgruppen erhielten die Teilnehmenden kein Kaugummi. Die Dauer des Kauens schien jedoch keinen großen Unterschied auszumachen. In zwei Studien durften die Teilnehmenden auch schon etwas trinken.

Kaugummikauen half erwiesenermaßen dabei, die Darmtätigkeit nach der Operation wieder anzuregen: Die Teilnehmenden, die Kaugummi verwendeten, hatten durchschnittlich 20 Stunden eher wieder erste Blähungen als diejenigen aus den Vergleichsgruppen, die kein Kaugummi kauten. Die Zeitspanne, die manche Patientinnen und Patienten mit dem Kaugummikauen gewannen, reichte von 13 bis zu 27 Stunden.

Diejenigen, die Kaugummi kauten, konnten ihren Darm auch eher wieder entleeren. Hier lag der durchschnittliche Gewinn bei 29 Stunden - die Spanne reichte von 19 bis zu 39 Stunden. Das bedeutet, dass die Darmbewegungen durch das Kaugummikauen durchschnittlich um mehr als einen Tag beschleunigt wurden.

Ob Kaugummikauen allein ausreicht, um schneller aus

dem Krankenhaus entlassen zu werden, weiß man jedoch noch nicht genau. Es sind mehr Studien nötig, um diese Frage sicher beantworten zu können - auch wenn die bisherige Forschung nahelegt, dass man das Krankenhaus möglicherweise einen Tag eher verlassen kann. In den analysierten Studien wurden keine zusätzlichen Maßnahmen, wie der Verzicht auf Morphine und das baldige Aufstehen nach der Operation, erprobt. Deshalb weiß man noch nicht, ob Kaugummikauen auch dann einen positiven Effekt hat, wenn man zusätzlich andere Strategien anwendet.

Eine der Forschergruppen berichtete auch darüber, wie es den Menschen mit dem Kaugummikauen ging. Die meisten Befragten gaben an, dass sie es angenehm fanden, Kaugummi kauen zu dürfen (13 von 16 Personen). Die Mehrzahl berichtete, dass das Kaugummi den Mund feucht halte (14 von 16 Personen) - ein sehr wichtiger Aspekt, wenn man nichts trinken darf.

Unerwünschte Wirkungen sind wahrscheinlich selten

In den Studien verursachte das Kaugummi keine größeren Probleme, auch wenn ein Teilnehmer mit schlecht sitzenden "dritten Zähnen" es nicht kauen konnte. Die ausgewerteten Studien waren jedoch klein und sorgfältig überwacht. Wir wissen zum Beispiel nicht, wie viele Menschen das Kaugummi versehentlich verschlucken würden und ob dies unerwünschte Auswirkungen haben könnte. Wenn man im Liegen Kaugummi kaut und durch die Operation geschwächt ist, ist es außerdem denkbar, dass es in den Rachen oder Hals gerät - besonders falls man nie zuvor Kaugummi gekaut hat.

Wir wissen noch nicht, welche Wirkungen das Kaugummikauen nach anderen Eingriffen als Darmoperationen haben kann. Die Forschergruppe berichtete zum Beispiel über eine Studie, die vor einigen Jahren Kinder nach einer Mandeloperation untersucht hatte - bei ihnen hatte das Kaugummikauen zu viele unerwünschte Wirkungen ausgelöst.

Nachdem die Forschergruppe ihre Ergebnisse publiziert hatte, wurde eine weitere, sehr kleine Studie mit Kindern veröffentlicht, die am Bauch operiert worden waren. Diesen Kindern half das Kaugummikauen zwar - eine sehr kleine Studie ist jedoch nicht aussagekräftig genug, um sicher sagen zu können, ob diese Methode auch bei Kindern wirkt. Sobald es neue Forschungsergebnisse zu diesem Thema gibt, werden wir diese Information aktualisieren.

Mehr über Schmerzlinderung und Übelkeit nach Operationen können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/operationen.79.67.html](http://www.gesundheitsinformation.de/operationen.79.67.html)) lesen.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Quellen

de Castro SM, van den Esschert JW, van Heek NT, Dalhuisen S et al. A systematic review of the efficacy of gum chewing for the amelioration of postoperative ileus. *Dig Surg* 2008; 25: 39-45. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18292660?dopt=Abstract>)]

Purkayastha S, Tilney HS, Darzi AW, Tekkis PP. Meta-analysis of randomized studies evaluating chewing gum to enhance postoperative recovery following colectomy. *Arch Surg* 2008; 143: 788-793. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18711040?dopt=Abstract>)]

Zhang Q, Zhao P. Influence of gum chewing on return of gastrointestinal function after gastric abdominal surgery in children. *Eur J Pediatr Surg* 2008;18: 44-46. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18302069?dopt=Abstract>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.