

Reizdarmsyndrom: Welche der häufig eingesetzten Mittel können nachweislich helfen?



Ballaststoff-Präparate aus Flohsamen, Mittel aus Pfefferminzöl und bestimmte krampflösende Medikamente wie Butylscopolamin können die Beschwerden eines Reizdarmsyndroms lindern. Insbesondere krampflösende Medikamente führen manchmal zu unerwünschten Wirkungen wie einem trockenen Mund oder Schwindel.

Ballaststoff-Präparate aus Flohsamen, Mittel aus Pfefferminzöl und bestimmte krampflösende Medikamente wie Butylscopolamin können die Beschwerden eines Reizdarmsyndroms lindern. Insbesondere krampflösende Medikamente führen manchmal zu unerwünschten Wirkungen wie einem trockenen Mund oder Schwindel.

Bauchschmerzen, Verstopfung und / oder Durchfall: Dies sind die Hauptbeschwerden von Menschen mit einem Reizdarmsyndrom. Die Erkrankung, auch "Colon irritabile" oder nervöser Darm genannt, ist recht häufig. Früher wurde Betroffenen oft gesagt, dass ihre körperlichen Beschwerden allein auf psychische Probleme zurückzuführen seien. Auch wenn man heute immer noch nicht alle psychischen Aspekte der Erkrankung voll und ganz versteht, weiß man mittlerweile, dass auch körperliche Probleme beim Reizdarmsyndrom eine Rolle spielen. Welche Anzeichen auf ein Reizdarmsyndrom hinweisen und wie es diagnostiziert wird, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.196.de.html>) nachlesen.

Obwohl es viele Theorien über die möglichen Ursachen eines Reizdarmsyndroms gibt, ist bisher nicht klar, wie es dazu kommt. Ebenso zahlreich wie die Theorien sind die Mittel und Maßnahmen, mit denen Betroffene versuchen, ihre Beschwerden zu lindern. Manche ändern ihre Ernährung, andere versuchen, beruflichen oder privaten Stress abzubauen. Viele wenden Quellmittel wie Ballaststoff-Präparate oder krampflösende Medikamente (Spasmolytika) an. Auch komplementärmedizinische Therapien wie zum Beispiel Pfefferminzöl werden oft eingesetzt. In unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.195.de.html>) erfahren Sie mehr über das Reizdarmsyndrom, die Behandlungsmöglichkeiten und das Leben mit der Erkrankung.

Studien zu Ballaststoffen, Krampflösern und Pfefferminzöl

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Kanada, Irland und den USA haben untersucht, was Betroffene von Präparaten mit Ballaststoffen oder Pfefferminzöl und von krampflösenden Mitteln erwarten können. Sie haben nach Vergleichsstudien gesucht, in denen solche Präparate mit einer Scheinbehandlung (Placebo) verglichen wurden. In einer „Placebo-kontrollierten“ Studie werden Freiwillige nach dem Zufallsprinzip in Gruppen eingeteilt (Randomisierung). Jede dieser Gruppen erhält eine andere Behandlung und eine Gruppe ein Placebo – beispielsweise eine Tablette ohne Wirkstoff, die genauso aussieht wie das

richtige Medikament.

Die Randomisierung stellt sicher, dass sich die Gruppen nur darin unterscheiden, welche Behandlung sie erhalten. Dies ermöglicht einen fairen Vergleich verschiedener Therapien. Bei Erkrankungen wie dem Reizdarmsyndrom beeinflusst auch die psychische und emotionale Verfassung, wie eine Person die Schwere der Schmerzen oder andere Beschwerden empfindet. Daher ist es wichtig, Arzneimittel in Studien mit einem Placebo zu vergleichen. Weitere Informationen darüber, wie solche Studien durchgeführt werden und warum sie wichtig sind, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) .

Ballaststoffe: Flohsamen-Präparate können Beschwerden lindern

Ballaststoffe wurden in insgesamt 12 Studien mit knapp 600 Teilnehmerinnen und Teilnehmern untersucht. Die meisten Studien untersuchten Präparate aus Kleie oder Flohsamen. Kleie gehört zu den unlöslichen, Flohsamen zu den löslichen Ballaststoffen. Lösliche Ballaststoffe können Wasser im Darm binden, während unlösliche Ballaststoffe dies kaum tun.

Nachdem sie alle Studien ausgewertet hatte, kam die Wissenschaftlergruppe zu dem Schluss, dass Ballaststoff-Präparate aus Flohsamen bei einem Reizdarm helfen könnten. Von 100 Studienteilnehmenden, die ein Placebo nahmen, hatten nach vier bis zwölf Wochen noch 64 mit Schmerzen oder anderen Beschwerden zu tun (64 %). Von 100 Personen, die ein Flohsamen-Präparat nahmen, berichteten nur 52 über Beschwerden (52 %). Die Flohsamen-Präparate linderten die Beschwerden also im Vergleich zu einem Placebo bei 12 von 100 zusätzlichen Personen (12 %).

Kleie hingegen konnte in fünf Studien die Beschwerden nicht lindern. Seitdem diese Auswertungen veröffentlicht wurden, ist jedoch eine weitere große Studie erschienen, in der Kleie und Flohsamen mit einem Placebo verglichen wurden. Dabei handelt es sich um die bislang größte Studie mit 275 Teilnehmenden. Sie bestätigt, dass Flohsamen, bei einem Reizdarm helfen könnte. Für Kleie ergibt sich kein klares Bild. Unklar bleibt auch, ob Flohsamen die Beschwerden dauerhaft lindern kann, da keine der Studien länger als drei Monate dauerte. Zudem haben die meisten Studien unerwünschte Wirkungen von Ballaststoff-Präparaten nicht systematisch erhoben. Daher lässt sich bislang nicht sicher sagen, wie häufig

unerwünschte Wirkungen sind.

Krampflöser: Nur für einige Präparate gibt es Hinweise, dass sie helfen

Krampflösende Medikamente – so genannte Spasmolytika – wurden in 22 Studien mit knapp 1800 Teilnehmenden untersucht. Für vier der krampflösenden Medikamente zeigten sich Hinweise darauf, dass sie Schmerzen oder andere Beschwerden eines Reizdarmsyndroms lindern können. Dabei handelt es sich um Butylscopolamin, Cimetropium, Pinaverium und Otilonium. Von diesen Mitteln wird nur Butylscopolamin in Deutschland vertrieben. In Zahlen ausgedrückt konnte Butylscopolamin die Beschwerden eines Reizdarmsyndroms im Vergleich zu einem Placebo bei ein bis zwei weiteren von 10 Personen lindern (10 bis 20 %). Dieses Mittel ist ohne Rezept in der Apotheke erhältlich.

Viele andere krampflösende Medikamente wurden bislang kaum untersucht. Auch für das in Deutschland oft verschriebene Mebeverin ist nicht nachgewiesen, dass es bei einem Reizdarmsyndrom hilft.

Krampflösende Medikamente führten im Vergleich zu einem Placebo bei ungefähr 5 von 100 weiteren Personen (5 %) vorübergehend zu unerwünschten Wirkungen wie einem trockenen Mund, Schwindel und einer verschwommenen Sicht. Ernsthafte unerwünschte Wirkungen traten allerdings nicht auf.

Pfefferminzöl: Kann kurzfristig Beschwerden lindern

Präparate mit Pfefferminzöl wurden in vier Studien mit 392 Teilnehmerinnen und Teilnehmern untersucht. Die Studien dauerten zwischen vier und zwölf Wochen. Die Teilnehmenden nahmen die Mittel zwischen 2 und 4 Mal am Tag in Form von magensaftresistenten Kapseln ein. Die Dosierung lag jeweils bei ungefähr 200 mg. Andere Darreichungsformen wie Tropfen oder Lösungen wurden nicht untersucht.

Die vier Studien zeigten, dass Pfefferminzöl bei einem Reizdarm helfen kann. Von 100 Studienteilnehmenden, die Pfefferminzöl nahmen, berichteten bei Studienende noch 26 von Schmerzen oder anderen Beschwerden (26 %). Von 100 Teilnehmenden, die ein Placebo nahmen, hatten noch 65 mit Beschwerden zu tun (65 %). Die Pfefferminzöl-Präparate konnten die Beschwerden also zusätzlich bei ungefähr 4 von 10 Personen lindern.

Auch hier bleibt jedoch unklar, ob Pfefferminzöl auch bei längerfristiger Anwendung wirksam ist, da die meisten Studien nicht länger als vier Wochen dauerten. Von unerwünschten Wirkungen berichteten insgesamt nur wenige Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Unerwünschte Wirkungen wurden allerdings nicht in allen Studien systematisch erhoben.

Einige Fragen bleiben offen

Noch vor einigen Jahren wussten die meisten Menschen mit einem Reizdarmsyndrom kaum etwas über die Vor- und Nachteile ihrer Behandlungsmöglichkeiten. In den letzten Jahren ist das Wissen um verschiedene Behandlungen erfreulicherweise deutlich gewachsen. Es bleiben jedoch noch immer einige Fragen offen. Beispielsweise haben die Studien noch nicht geklärt, ob die Art der Beschwerden für die Behandlung eine Rolle spielt. Beispielsweise könnten Menschen mit Durchfall von anderen Behandlungen profitieren als Menschen, die eher mit Verstopfung zu tun haben. Sobald mehr Forschungsergebnisse veröffentlicht werden, aktualisieren wir unsere Informationen.

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

Glossar

Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom ist eine anhaltende Erkrankung, die zu Bauchschmerzen und Blähungen führt und mit Verstopfung und / oder Durchfall einhergeht. Das Reizdarmsyndrom ist nicht gefährlich, es kann aber sehr unangenehm sein und das tägliche Leben belasten. Die Beschwerden können unter Umständen lange andauern. In der Regel verschwinden sie jedoch nach einiger Zeit von selbst. Die genauen Ursachen des Reizdarmsyndroms sind nicht bekannt. Bei manchen Menschen scheinen aber bestimmte Lebensmittel oder Stress ein Auslöser zu sein.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Bijkerk CJ, de Wit NJ, Muris JW, Whorwell PJ et al. Soluble or insoluble fibre in irritable bowel syndrome in primary care? Randomised placebo controlled trial. *BMJ* 2009; 339: b3154. [Volltext (URL: http://www.bmj.com/cgi/reprint/339/aug27_2/b3154)]

Ford AC, Talley NJ, Spiegel BM, Foxx-Orenstein AE et al. Effect of fibre, antispasmodics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2008; 337: a2313. [Volltext (URL: http://www.bmj.com/cgi/section_pdf/337/nov13_2/a2313.html)]

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.