

Was sind typische Symptome des Reizdarmsyndroms?

Das Reizdarmsyndrom ist ein recht häufiges Gesundheitsproblem. Zu den typischen Beschwerden gehören lang anhaltende Bauch- oder Unterleibsschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfungen. Auch schleimiger Stuhl kann ein Anzeichen für ein Reizdarmsyndrom sein.

Es werden verschiedene medizinische Kriterien verwendet, um ein Reizdarmsyndrom festzustellen. Nach einer aktuellen Definition spricht man von einem Reizdarm, wenn jemand in den letzten drei Monaten an mindestens drei Tagen pro Monat mit Schmerzen oder Unwohlsein im Darm zu tun hatte und die Beschwerden dabei seit mindestens sechs Monaten anhalten. Außerdem müssen zwei der folgenden Kriterien hinzukommen:

- Die Beschwerden lassen nach dem Stuhlgang nach
- Mit Beginn der Beschwerden verändert sich die Häufigkeit des Stuhlgangs
- Mit Beginn der Beschwerden verändert sich das Aussehen des Stuhls

Das Reizdarmsyndrom ist nicht die einzige Erkrankung, die diese Symptome hervorrufen kann. Beispielsweise kann eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Laktoseintoleranz) ähnliche Beschwerden verursachen. Die Beschwerden können auch Anzeichen einer Sprue (Zöliakie) sein. Dies ist eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten – einem Eiweiß, das in verschiedenen Getreidesorten vorkommt und in vielen anderen Lebensmitteln enthalten ist. Durch Bluttests und andere Untersuchungen können diese Unverträglichkeiten als Ursache der Beschwerden ausgeschlossen werden. Sie können aber auch zusammen mit einem Reizdarmsyndrom vorkommen.

Wenn folgende Beschwerden hinzukommen, deutet das eher auf eine andere Darmerkrankung hin:

- Deutlicher Gewichtsverlust
- Blut im Stuhl
- Fieber
- Blutarmut

Dies können Anzeichen einer anderen Erkrankung sein, zum Beispiel einer entzündlichen Darmerkrankung wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn. Möglich ist auch eine Divertikulitis – eine Entzündung, bei der sich Kot in Taschen in der Darmwand festgesetzt hat. Plötzliche starke Bauchschmerzen können auch durch Gallensteine verursacht werden.

Darmkrebs ist zwar auch eine mögliche Ursache, wenn Verdauungsbeschwerden zusammen mit Anzeichen wie zum Beispiel Blut im Stuhl auftreten, er ist aber bei Menschen unter 50 sehr selten. Typische Warnsignale für Darmkrebs haben wir [hier](#) zusammengestellt.

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

Glossar

Blutarmut

Anämie ist die Fachbezeichnung für Blutarmut. Von Blutarmut spricht man, wenn das Blut eines Menschen deutlich weniger rote Blutkörperchen oder roten Blutfarbstoff enthält, als es normalerweise der Fall ist. Rote Blutkörperchen transportieren Sauerstoff von der Lunge zu den Körperzellen, daher wird der Körper bei einer Anämie weniger gut mit Sauerstoff versorgt. Dies kann verschiedene Symptome auslösen, zum Beispiel Müdigkeit, schnellere Atmung oder einen beschleunigten Puls. Die Haut und Schleimhäute erscheinen blass. Eine Anämie kann verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel einen Eisenmangel, bestimmte Bluterkrankungen oder einen Blutverlust, etwa infolge einer akuten Verletzung oder eines chronischen Magengeschwürs. Auch im Verlauf einer Krebserkrankung kommt es häufig zu einer Blutarmut.

Morbus Crohn

Morbus Crohn ist eine von zwei ähnlichen Formen einer chronischen Schleimhautentzündung des Darms (neben Colitis ulcerosa). Bei Morbus Crohn ist vor allem der Dünndarm betroffen, seltener der Dickdarm. Beschwerdefreie Phasen wechseln sich mit Zeiten ab, in denen Schmerzen im rechten Unterbauch, Durchfall und Gewichtsverlust so stark sein können, dass die Betroffenen in dieser Zeit nicht ihrer Arbeit nachgehen können oder sogar ins Krankenhaus müssen.

Entzündung

(Abwehr-)Reaktion des Körpers auf eine Verletzung, Reizung oder Infektion. Um den Körper zu schützen, wird die betroffene Körperstelle stärker durchblutet. Dadurch fühlt sie sich wärmer an, schwillt an, rötet sich und wird meist empfindlich. Sind Schleimhäute entzündet, sondern sie zudem mehr Flüssigkeit ab als sonst. Dies hilft, eingedrungene Keime auszuschwemmen.

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.

Zöliakie

Die Zöliakie (von „koilia“, griechisch: Bauch, Unterleib und von „koilos“ griechisch: hohl, leer) ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer Überempfindlichkeit der Darmschleimhaut gegenüber Gluten beruht. Gluten ist ein Eiweiß, das in vielen Getreidesorten vorkommt, beispielsweise in Weizen, Dinkel und Roggen. Bei der Zöliakie – auch einheimische Sprue genannt – können Nährstoffe und Mineralien vom Körper nicht mehr gut aufgenommen werden, so dass es zu einer Mangelernährung kommt und die unverdaute Nahrung im Darm Beschwerden verursacht. Die Symptome können je nach Alter sehr unterschiedlich sein. Kinder bekommen oft schnell einen vorgewölbten Bauch und Durchfall mit Blähungen, wenn sie zum ersten Mal Getreideprodukte essen. Auch können sie keinen Appetit haben, sich erbrechen oder misslaunig sein. Bei älteren Kindern und Erwachsenen sind die Beschwerden viel schwächer ausgeprägt und gleichzeitig vielfältiger. Bei ihnen können beispielsweise Durchfall, starke Erschöpfung, eine verminderte Knochendichte und Eisenmangel, aber auch Depressionen, Unfruchtbarkeit oder Gelenkschmerzen auf eine Zöliakie hinweisen.

Colitis ulcerosa

Colitis ulcerosa ist eine von zwei ähnlichen Formen einer chronischen Schleimhautentzündung des Darms (neben Morbus Crohn). Betroffen ist der Dickdarm. Beschwerdefreie Phasen wechseln sich mit Zeiten ab, in denen Schmerzen im linken Unterbauch, Durchfall und Gewichtsverlust so stark sein können, dass die Betroffenen in dieser Zeit nicht ihrer Arbeit nachgehen können oder sogar ins Krankenhaus müssen.

Quellen

Ford AC, Talley NJ, Veldhuyzen van Zanten SJ, Vakil NB et al. Will the history and physical examination help establish that irritable bowel syndrome is causing this patient's lower gastrointestinal tract symptoms? *JAMA* 2008; 300: 1793-1805.
[PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18854541>)]

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.