

# Alarm im Darm

## Overgrowth-Syndrom: Selten erkanntes Krankheitsbild

VON DR. ULRICH KRAFT

■ **Fulda.** Immer mehr Menschen leiden unter ständigen Verdauungsproblemen wie Schmerzen, Krämpfen, Blähungen, Durchfall und/oder Verstopfung und Müdigkeit. Am Ende der oft jahrelangen Therapeuten-Odyssee stehen Diagnosen wie Reizdarm, Unverträglichkeiten gegen Milch- oder Fructose, Sorbit, Gluten oder Histamin. Oft sind dies auch die richtigen Teil-Diagnosen, doch leider stellt sich bei einigen Patienten nach einer Ernährungsumstellung, bei der sie die diagnostizierten Nahrungsmittel meiden, und nach Gabe von Probiotika, nur eine geringe Besserung ein.

Ursache für die Beschwerden ist nicht selten das sogenannte Overgrowth-Syndrom. Dies bedeutet, dass Bakterien aus dem Dickdarm in den Dünndarm gelangt sind und sich dort übermäßig ausbreiten. Solange die Verdauung gut funktioniert, verhindert eine Klappe (Ileozökal-Klappe), die zwischen Dick- und Dünndarm wie ein Einwegventil funktioniert, dass der Inhalt des Dickdarms mitsamt seinen speziellen Bakterien zurück in den Dünndarm gelangen kann.

Sowohl im Dünndarm als auch im Dickdarm befinden sich für den jeweiligen Darmabschnitt spezielle Bakterienarten, die auch jeweils ganz spezifische Funktionen haben. Geraten nun Bakterien aus dem Dickdarm nach oben in den Dünndarm, arbeiten sie trotzdem in der für sie typischen Weise weiter. Da es so natürlich nicht vorgesehen ist, hat es logischerweise Beschwerden zur Folge.

Die Bakterien tief unten im Enddarm sind unter anderem darauf spezialisiert, die letzten, noch nicht genutzten Nahrungsbestandteile aufzuspalten. Gelangen nun genau diese Bakterien über eine nicht funktionierende Ileozökal-Klappe nach



Das Overgrowth-Syndrom: Ein Krankheitsbild, das sehr häufig vorkommt, jedoch meist nicht erkannt und damit auch nicht richtig behandelt wird.

Foto: djd/G-Pohl-Boskamp/thx

oben in den Dünndarm, so stoßen sie auf ein Nahrungsüberangebot. Es ist das Schlaraffenland für diese Bakterien. Sie vermehren sich rasch und zerlegen nun bereits im Dünndarm das reichliche Nahrungsangebot. Dabei entstehen große Mengen Fäulnis- und Gärungsprodukte. Trotz starker Beschwerden wird dieses Krankheitsbild selten richtig diagnostiziert.

Die Betroffenen erleiden Symptome wie extreme Blähungen, Durchfall, Schmerzen, Koliken, Mundgeruch, chronische Müdigkeit und Apathie. Nicht erkennbar ist für sie, welche Kaskade von Problemen sich nun aufzutut: Übersäuerung, erhöhte Durchlässigkeit der Dünndarm-Schleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom), Entzündungen durch ständige Belastung des Immunsystems (Silent Inflammation), Belastung der Leber (Ammoniak und Fuselalkohole durch den Stoffwechsel der Bakterien), Bildung neurotoxischer (giftiger) Substanzen, die das Nervensystem und die Psyche belasten kön-

nen. Durch den erhöhten Druck durch die Gase im Dünndarm nimmt das Risiko nach unten für Divertikel, nach oben für Sodbrennen und Reflux zu. Ein Overgrowth-Syndrom kann auch dazu führen, dass die Testung auf Milch- und Fructose falsche Ergebnisse zeigt.

Ohne Overgrowth-Syndrom wären diese Zucker regulär ohne große Gasbildung abgebaut worden. Mögliche Folge der Fehldiagnose ist eine komplizierte und anstrengende Ernährungsumstellung für den Patienten, aber mit ausbleibender Genesung. Einige dieser Bakterien bilden durch Vergärung auch Alkohol, der im Extremfall einen Alkohol-Atemtest verfälschen kann.

Der Dünndarm ist für die Diagnostik schwer zugänglich, und so ist die typische Krankengeschichte richtungsweisend. Unterstützend werden für die Diagnosefindung spezielle Laboruntersuchungen durchgeführt.

Zur Behandlung werden leider allzu

oft Antibiotika verabreicht. Diese können kurzfristig sogar eine Verbesserung bringen, langfristig jedoch werden andere wichtige Darmbakterien geschädigt und der Erfolg bleibt aus. Probiotika, die ungezielt verabreicht werden, haben ebenfalls wenig Sinn (wichtig: keine Gabe von Dickdarm-Bakterien!). Entscheidend ist eine Ernährungsumstellung, die abhängig von der Fehlbesiedlung (überwiegen von kohlenhydrat- oder eiweißspaltenden Bakterien) und unter Gabe von speziellen Enzymen und dünndarmfreundlichen Bakterien durchgeführt werden muss.

Die Diagnostik und Behandlung muss von Fachleuten (Ernährungsmediziner und Gastroenterologen) durchgeführt werden. Es muss dringend vor Eigentherapien gewarnt werden, da dies zu einer weiteren Chronifizierung und Verschlechterung der Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen führen kann.

### ■ ZUSATZ-INFO

#### OVERGROWTH-SYNDROM

##### Beschwerden:

- Bauchschmerzen
- Bauchkrämpfe
- extreme Blähungen und aufgeblähter Bauch
- Durchfall und/ oder Verstopfung
- chronische Müdigkeit
- Gewichtsprobleme
- Fettstühle
- Reizdarm

##### Mögliche Ursachen:

- chronische Verstopfung oder Durchfälle
- seltener Stuhlgang
- Entzündungen des Darms (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und andere)
- nach Darm-Operationen
- gestörter Säure-Basen-Haushalt (z.B. Langzeitgabe von Säure-Blockern)
- Gluten-Unverträglichkeit und Zöliakie
- Krankheiten von Leber und Bauchspeicheldrüse
- einige neurologische Krankheiten

### ■ DER AUTOR

Dr. Ulrich Kraft führt eine Privatärztliche Gesundheitspraxis für Kinder und Erwachsene in Fulda. Weitere Informationen unter [www.ulrich-kraft.de](http://www.ulrich-kraft.de).