

Leitfaden für Patienten

Was tun bei Reizdarm-Syndrom?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ein Reizdarm-Syndrom äußert sich durch wiederkehrende Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Es ist eine funktionelle Störung, bei der die Darm-Hirn-Achse überempfindlich reagiert. Die folgenden Tipps können Ihnen helfen, Ihre Beschwerden zu lindern.

Wichtige Ernährungstipps

- ✓ **FODMAP-Diät:** Bei vielen Betroffenen hilft die ****Low-FODMAP-Diät****. Sie verzichtet auf bestimmte Kohlenhydrate, die im Darm Gase und Wasser anziehen und so Beschwerden auslösen können. Besprechen Sie die Durchführung mit Ihrem Arzt oder einer Ernährungsberatung.
- ✓ **Trigger-Lebensmittel finden:** Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um herauszufinden, welche Lebensmittel bei Ihnen persönlich Beschwerden auslösen.
- ✓ **Regelmäßig essen:** Essen Sie zu festen Zeiten und in Ruhe. Kleinere, häufigere Mahlzeiten können den Darm entlasten.

Lebensstil & Stressbewältigung

- ✓ **Stress reduzieren:** Stress kann die Symptome verschlimmern. Entspannungstechniken wie Yoga, Achtsamkeit oder Progressive Muskelentspannung können sehr hilfreich sein.
- ✓ **Bewegung:** Regelmäßige, sanfte Bewegung (Spaziergänge, Schwimmen) kann die Darmtätigkeit positiv beeinflussen und Stress abbauen.
- ✓ **Ausreichend Schlaf:** Achten Sie auf eine gute Schlafhygiene, denn ausreichender Schlaf unterstützt die Regeneration des Körpers.

Wann Sie ärztliche Hilfe brauchen

- ⚠ Bei unerklärlichem Gewichtsverlust.
- ⚠ Bei Blut im Stuhl oder anhaltendem Fieber.
- ⚠ Wenn die Beschwerden nachts auftreten und Sie aus dem Schlaf reißen.