

Durchfall Ursachen, Therapie und Prävention

Ein Ratgeber der Deutschen Gesellschaft für Mukosale Immunologie und Mikrobiom e.V.



- **Förderung und Koordination von Wissenschaft und Forschung...**
auf dem Gebiet der Mukosa-(Schleimhaut)-biologie und der Mukosaimmunologie sowie der gesundheitlichen Bedeutung der Mikrobiotia einschließlich Probiotika.
- **Verbreitung von Forschungsergebnissen und Wissen zu mukosaler Immunologie und Mikrobiom**
in Fachkreisen und in der Öffentlichkeit.
(Verbraucherinformation: www.probiotika-info.de)

Die DGMIM ist ein gemeinnütziger Verein.



Weitere Informationen im Internet unter:
www.probiotika-info.de
www.dgmim.de

**Oder Sie wenden sich an unsere
Geschäftsstelle:**

DGMIM e.V.
c/o FL-Treuhand Steuerberatungsgesellschaft
mbH
Vogelhainweg 6
71065 Sindelfingen
Fax: 07031-876945
Telefon: 0451-31018401
info@dgmim.de

Quellen:

- [1] Kotzampassi K, Probiotics for infectious diseases: more drugs, less dietary supplementation. International Journal of Antimicrobial Agents. 2012; 40(4): 288-296
[2] Niel CV, et al. Lactobacillus Therapy for Acute Infectious Diarrhea in Children: A Meta-Analysis. Pediatrics 2002;109:678 – 684.
[3] Pedone C, et al. Multicentric study of the effect of milk fermented by Lactobacillus casei on the incidence of diarrhoea. Int J Clin Practice 2000;54:568 – 571.
[4] Caccarelli S, et al. Management strategies in the treatment of neonatal and pediatric gastroenteritis. Infect Drug Resist. 2013; 6:133-161
[5] Katelaris P, et al. Lactobacilli to prevent traveller's diarrhea? N Engl J Med 1995;333:1360-1361.
[6] Oksanen P, et al. Prevention of travellers' diarrhoea by Lactobacillus GG. Ann Med 1990;22:53 – 56.
[7] McFarland LV, Meta-analysis of probiotics for the prevention of antibiotic associated diarrhea a of and the treatment of Clostridium difficile disease. Am J Gastroenterol. 2006;101 (4): 812-22
[8] Goldenberg JZ, et al, Probiotics for the prevention of Clostridium difficile-associated diarrhea in adults and children. Cochrane database Sys revue. 2013; 5:CD006095.

1. Durchfall ist definiert als:

- a) Flüssige Stuhlgänge über mehr als fünf Tage.
- b) Mindestens drei-mal täglich ungeformte Stuhlgänge über mindestens zwei Tage.
- c) Mindestens drei-mal täglich feste Stuhlgänge über mindestens zwei Tage.

2. Wichtig beim Auftreten von Durchfall ist...

- a) der Ausgleich des Flüssigkeits- und Mineralstoffverlustes.
- b) wenig zu Trinken.
- c) viele große Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

3. Zur Prävention der Reisediarrhoe eignet sich die Einnahme von...

- a) Antibiotika
- b) Probiotika
- c) Anabolika

4. Durchfälle die durch Bakterien oder Viren ausgelöst werden, nennt man:

- a) Pathogene Diarrhoe
- b) Krankmachende Diarrhoe
- c) Infektiöse Diarrhoe

5. Welches Bakterium verursacht häufig die Antibiotika-assoziierte Diarrhoe?

- a) Clostridium difficile
- b) Difficilus Diarrhoes
- c) Clostridium gastrointestinalis



Durchfall-was ist das?

Entstehung und Therapie von Durchfall

Prävention von Durchfall

Durchfall - Definition



- Durchfall (*Diarrhoe*) ist definiert als mindestens 3-mal täglich ungeformte Stuhlgänge über mindestens 2 Tage.
- Durchfälle können ein Symptom vieler Erkrankungen sein und treten häufig zusammen mit Bauchschmerzen, lauten Darmgeräuschen, Übelkeit und Kreislaufbeschwerden auf.
- Akuter Durchfall tritt plötzlich auf und ist von kurzer Dauer. Chronischer Durchfall dagegen dauert länger als zwei Wochen und tritt immer wieder auf.

Durchfall - Ursachen

- Die häufigste Ursache akuter Durchfälle sind Bakterien und Viren (*infektiöse Diarrhoe*).
- Auch Lebensmittelvergiftungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten können zu Durchfällen führen.
- Durchfälle treten häufig auf Reisen auf, vor allem bei solchen in südliche Länder (*Reisediarrhoe*).
- Durchfälle können auch als Nebenwirkung einiger Medikamente auftreten.
- Die Einnahme von Antibiotika führt oft zu so genannter *Antibiotika-assoziiertes Diarrhoe*. Die Antibiotika stören das Gleichgewicht der Darmmikrobiota (=Darmflora; Gesamtheit aller Mikroorganismen, die den Darm besiedeln) und ermöglichen so die Vermehrung bestimmter Durchfall-erregender Bakterien.
- Ursache *chronischer Durchfälle* können unter anderem Funktionsstörungen des Magen-Darm-Traktes (z.B. Reizdarmsyndrom) oder chronische Darminfektionen oder -entzündungen sein wie z.B. Morbus Chron.

Durchfall - Entstehung

- Bei Durchfall wird mehr Wasser und Elektrolyte in den Darm abgegeben und weniger Wasser aus dem Darm aufgenommen.
- Dadurch wird der Stuhl flüssiger und vermehrt sich. Über diesen Weg versucht der Körper zum Beispiel Krankheitserreger so schnell wie möglich auszuschleiden.



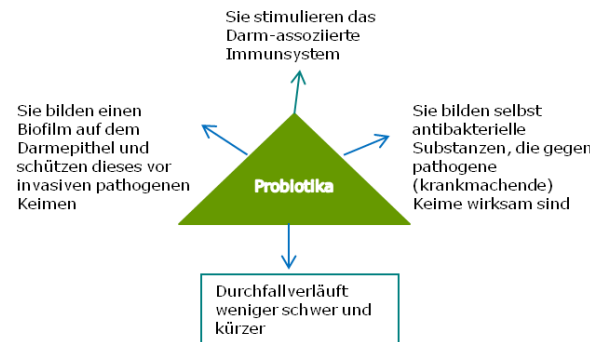
Durchfall - Therapie

- Der wichtigste akute Schritt ist der Ausgleich des Flüssigkeits- und Mineralstoffverlustes (viel Trinken).
- Daneben können Medikamente eingesetzt werden, um die Wasser- und Elektrolytausscheidung zu reduzieren. Dies führt zu einem schnellen Rückgang des Durchfalls. Dabei ist aber zu beachten, dass die Ausscheidung von Krankheitskeimen dadurch gehemmt werden kann. Eine Einnahme, die mehr als zwei Tage andauert, sollte vermieden werden.
- Immer häufiger werden auch Probiotika als Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel in der Behandlung oder Prävention von Durchfällen eingesetzt.



Probiotika als Therapie bei Durchfall

- „Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die dem Menschen einen gesundheitlichen Vorteil bringen, wenn sie in ausreichender Menge aufgenommen werden“ (Definition der WHO/FHO 2001).
- Probiotika existieren in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, Medikamenten oder auch als Lebensmittel (z.B. Joghurts).
- Probiotische Präparate besitzen Eigenschaften, die hilfreich für die Behandlung des Durchfalls sind [1]:



- Zahlreiche qualitativ hochwertige Studien am Menschen und Metaanalysen zeigten z.B. dass infektiöse Durchfallerkrankungen nach Gabe von Probiotika weniger schwer und signifikant kürzer verliefen [2,3,4].

Reisediarrhoe

Prävention

- Um eine Reisediarrhoe zu verhindern, sollte vor allem in südlichen Ländern auf folgende Produkte verzichtet werden: rohes Obst und Gemüse, Leitungswasser, rohes Fleisch, Meeresfrüchte, Eiswürfel etc..
- Zum Schutz vor Reisediarrhoe können Probiotika eingesetzt werden, um den Darm widerstandsfähiger gegen krankheitserregende Keime zu machen.

Studienergebnisse

- Studien zeigen, dass Probiotika präventiv bei Anfälligkeit für Durchfälle einschließlich Reisediarrhoe wirken [5,6,7].

Antibiotika-assoziierte Diarrhoe

Prävention

- Antibiotika nur dann einnehmen, wenn sie wirklich notwendig sind.
- Es ist sinnvoll, zur Einnahme des Antibiotikums zusätzlich Probiotika einzunehmen.
- Diese können die Häufigkeit, Schwere und Dauer einer Antibiotika-assoziierten Diarrhoe vermindern.

Studienergebnisse

- Die Einnahme von Antibiotika führt häufig zu einer Antibiotika-assoziierten Diarrhoe, verursacht durch das Bakterium *Clostridium difficile*. Eine 2013 veröffentlichte Zusammenfassung fand heraus, dass Probiotika sicher und effektiv sind in der Behandlung der *Clostridium difficile* verursachten Diarrhoe [8].

Chronische Durchfälle

Menschen, die ohne organische Ursache oft unter Durchfällen leiden, können Probiotika präventiv einnehmen.



Unbedingt zu beachten ist, dass Durchfälle auch schwere Ausmaße annehmen und zu Komplikationen führen können, vor allem bei Kindern, alten und immungeschwächten Menschen. Wenn der Durchfall länger als drei Tage andauert oder Blut im Stuhl ist sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.