

Kurzdarmsyndrom/ Allgemeine Informationen

Definition

Zustand nach der Entfernung eines Dünndarm-Abschnittes. Wurden mehr als 100 cm des Dünndarms entfernt, spricht man von einem Kurzdarmsyndrom.

Gründe für eine Entfernung von Dünndarmabschnitten

- Gefäßverschlüsse des Darms,
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn),
- Krebserkrankungen des Darms,
- nach Bestrahlung,
- Verletzungen/Unfälle mit Darmschädigung,
- Verschlingungen des Darms (bei Kindern),
- Darmverschluss,
- Entfernung von abgestorbenem Gewebe nach Entzündungen im Magen-Darm-Bereich.

Wie kann sich ein Kurzdarmsyndrom entwickeln?

Der Dünndarm besteht aus verschiedenen Teilen:

- Zwölffingerdarm (Duodenum),
- Leerdarm (Jejunum),
- Krummdarm (Ileum),
- Illeozäkalklappe.

Jeder dieser Abschnitte hat eine andere Aufgabe bei der Verdauung und Nährstoffaufnahme.

Aufgrund dessen sind die Beschwerden abhängig von:

- Der Länge und Lage des entfernten Dünndarmteils,
- dem Vorhandensein oder Nicht-mehr-Vorhandensein der Ileozäkalklappe (Rückflussschutz und Bakterienbarriere),
- Funktionsfähigkeit des verbleibenden Dünndarms und der übrigen Verdauungsorgane (Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse),
- Anpassungsvorgängen des verbleibenden Restdarms.

Symptome eines Kurzdarmsyndroms

- Häufige massive Durchfälle,
- Fettstühle (Steatorrhoe),
- Mangelversorgung mit Wasser, Makro- und Mikronährstoffen (Eiweiß, Fett, Elektrolyte, Kalzium, Magnesium, Vitamine, insbes. Vitamin B12) mit den dazu gehörenden Mangelerkrankungen und Gewichtsverlust.

Ernährungsberatung
Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Virchowstr. 10, 78224 Singen
Tel: +49 (0) 77 31/89-0



Ernährung bei Kurzdarmsyndrom

Ernährungsberatung
Hegau-Bodensee-
Klinikum Singen

Die Fettverdauung

Nahrungsfette bestehen aus Fettmolekülen, deren Bausteine sich aus Glycerin und Fettsäuren zusammensetzen. Diese können kurz-, mittel- oder langkettig sein.

Fettmoleküle mit langkettigen Fettsäuren kommen in üblichen Speise- und Nahrungsfetten am häufigsten vor. Sie werden nach der Magenpassage im Darm mit Hilfe von Gallensäuren aus der Leber und Enzymen (Lipasen) aus dem Verdauungssaft der Bauchspeicheldrüse in Glycerin und Fettsäuren aufgespalten und dann von den Schleimhautzellen der Darmzotten aufgesaugt. Dort werden Glycerin und Fettsäuren wieder zu Fettmolekülen zusammengesetzt und auf dem Umweg über die Lymphgefäße in das Blut und den Gesamtorganismus übernommen.

Fettmoleküle mit mittelkettigen Fettsäuren aus Kokosfett gewonnen, benötigen dagegen wesentlich weniger Verdauungsaufwand. Sie können im Darm schnell und leicht, ohne Aufspaltung durch Gallensäuren und Enzyme (Lipasen), in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und ohne Umweg über die Lymphgefäße direkt in das Pfortaderblut übergeben werden.

Maldigestion/Malabsorption

Maldigestion

Schlechte Verdauung der Nahrung.

Malabsorption

Schlechte Aufsaugung von Nahrungsbestandteilen durch die Schleimhautzellen des Dünndarms. Symptome können Blähungen, Völlegefühl, Neigung zu Durchfällen, fettglänzende Stühle sowie besondere Oberbauchbeschwerden sein. Aber auch bestimmte Erkrankungen sind vor allem durch eine schlechte Verdauung und Aufsaugung von Fetten gekennzeichnet. Entweder sind hierfür nicht genügend Gallensäuren oder fettverdauende Enzyme (Lipasen) in den Verdauungssäften vorhanden, oder die Schleimhaut des Dünndarms ist so geschädigt, dass Fett nur noch schlecht in den Körper aufgenommen werden kann. Mehr oder weniger wird es dann unverdaut mit dem Stuhl wieder ausgeschieden.

MCT-Fette

MCT-Fette sind als Öl und Margarine im Reformhaus erhältlich (MCT basis plus). Der Austausch von langkettigen Fettsäuren durch mittelkettige Fettsäuren (MCT-Fette) muss langsam erfolgen, da beim plötzlichen Verzehr größerer Mengen von MCT-Fetten Nebenwirkungen wie Blähungen, Bauchschmerzen, Erbrechen, Übelkeit und Kopfschmerzen auftreten können.

MCT-Fette

Dosierung

- Beginnen mit 10 bis 20 g/Tag, langsam steigern,
- empfohlene Tagesmenge nach Herstellerangabe 50–70 g MCT-Margarine und 20–30 g MCT-Öl,
- Tagesmengen von 100 bis 150 g werden im Bedarfsfall gut toleriert, wenn eine gleichmäßige Verteilung über den Tag erfolgt,
- langkettige Fettsäuren soweit als möglich reduzieren, d. h. Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an versteckten Fetten meiden (fettes Fleisch, fette Wurst, fette Käsesorten, Sahne, fettreiche Fertiggerichte, Süßspeisen, etc.),
- Streich- und Kochfette durch MCT ersetzen,
- keine Palmkernfette (Palmin, Biskin, Kokosfette) verwenden.

Zu beachten

- MCT-Margarine ist als Brotaufstrich sowie zum Kochen, Dünsten und Backen (bis 200 °C) geeignet,
- MCT-Diätspeiseöl ist für Salate und zum Anbraten (bis 150 Grad), Kochen, Dünsten und Backen geeignet,
- MCT-Fette können nicht so hoch erhitzt werden wie normales Fett.