



Gastro-Liga e. V.

Deutsche Gesellschaft
zur Bekämpfung der Krankheiten
von Magen, Darm und Leber
sowie von Störungen des Stoff-
wechsels und der Ernährung e. V.

Friedrich-List-Str. 13
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0
FAX +49-641-97481-18
geschaeftsstelle@gastro-liga.de
www.gastro-liga.de

Verstopfung – noch immer ein Tabuthema

Das Gesundheitstelefon mit Experten der Gastro-Liga e. V. zum Thema "Verstopfung – auch opioidinduziert" ist am Mittwoch, dem 7. April 2021, von 18 bis 20 Uhr erreichbar.

Verstopfung ist unangenehm und kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Noch immer zögern viele Menschen, ihre Probleme mit der Verdauung mit ihrem Arzt zu besprechen. Die Ursachen einer Verstopfung sind vielfältig und die Beschwerden können sowohl akut als auch chronisch verlaufen. Besonders wenn die Verstopfung eine Nebenwirkung einer opioidhaltigen Schmerztherapie ist, helfen Hausmittel oder frei verkäufliche Arzneimittel oft nicht weiter.

Wann ist Verstopfung chronisch?

Wer hat nicht schon einmal im Urlaub oder wenn er krankheitsbedingt viel liegen musste, Probleme mit der Verdauung gehabt? Schon kleine Änderungen der Ernährungs- oder Bewegungsgewohnheiten können eine plötzliche und unerwartete Verstopfung – auch Obstipation genannt – zur Folge haben. Zurück im Alltag läuft meist auch auf der Toilette alles wieder seinen gewohnten Gang. Diese akuten Beschwerden in besonderen Situationen werden nicht als krankhaft eingestuft. Für die Diagnosestellung einer chronischen Verstopfung müssen mindestens zwei von insgesamt sechs der so genannten Rom-III-Kriterien erfüllt sein. Eines dieser Kriterien ist eine niedrige Stuhlfrequenz mit weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten. Weitere Symptome sind starkes Pressen, klumpiger oder harter Stuhl, das Gefühl der unvollständigen Entleerung, das Gefühl einer Blockierung der Stuhlpassage oder manuelle Manöver zur Darmentleerung.

Was sind die Ursachen von Verstopfung?

Es gibt sehr vielfältige Gründe für die Entstehung einer Verstopfung. Organische Ursachen können unter anderem eine Instabilität des Beckenbodens oder auch Erkrankungen des Nervensystems (z. B. Morbus Parkinson, multiple Sklerose, Querschnittslähmung) sein. Auch Bettlägerigkeit, das Vorliegen einer Schwangerschaft oder Medikamentennebenwirkungen können das Abführen dauerhaft erschweren. In den allermeisten Fällen von chronischer Verstopfung bleibt die Ursache jedoch unbekannt.

Wie wird eine chronische Verstopfung behandelt?

„Damit der sensible Darm dauerhaft in Schwung bleibt, sollte eine ballaststoffreiche Ernährung bevorzugt und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie regelmäßige körperliche Bewegung geachtet werden“, erklärt Prof. Stefan Müller-Lissner, Internist und Gastroenterologe in Berlin. Und er führt weiter aus: „Diese Allgemeinmaßnahmen können bei Bedarf durch die Einnahme von Abführmitteln, den sogenannten Laxanzien, ergänzt werden“. Hier steht eine Vielzahl von meist frei verkäuflichen Wirkstoffen zur Verfügung, die zum Beispiel den Stuhl weicher machen, Darmbewegungen anregen oder auch die rektale Entleerung erleichtern. Ist eine organische Ursache für die Verstopfung bekannt, sollte aber zunächst versucht werden, diese Grunderkrankung zu behandeln.

Was ist opioidinduzierte Obstipation?

Eine opioidinduzierte Verstopfung (OIC) ist die häufigste Nebenwirkung einer Schmerztherapie mit Opioiden. „Je nach Behandlungsdauer entwickeln 35 bis 95 Prozent der Patienten eine OIC“, sagt Prof. Müller-Lissner. Bei der OIC handelt es sich um eine besondere Form der Verstopfung, bei der die gängigen medikamentösen Abführmittel manchmal keine Abhilfe verschaffen. Seit einigen Jahren stehen neben den Laxantien spezielle verschreibungspflichtige Wirkstoffe, die sogenannten peripher wirkenden Opioidrezeptorantagonisten (PAMORA) zur Verfügung. Es ist daher wichtig, dass betroffene Patienten mit ihrem Arzt auch dieses schambesetzte Thema besprechen. Eine Reduktion oder ein Absetzen der Opioiddosis sollte hier immer nur die letzte Möglichkeit sein und nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Haben Sie Fragen zum Thema „Verstopfung – auch opioidinduziert“? Dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. geben Ihnen gerne Antwort. Am Mittwoch, dem 7. April 2021, ist das Gesundheitstelefon von 18 bis 20 Uhr unter der Telefonnummer 0641 97481-20 zu erreichen.