



Chronische Magen-Darm-Entzündungen führen oft zu Mangelernährung

Von *Gesundheit-hat-Gewicht*

Erstellt am 22 Okt 2018 - 16:56

Ein gutes Bauchgefühl: Der Magen-Darm-Tag am 3. November erinnert daran, wie wichtig eine gesunde Mitte ist. Im Verdauungstrakt finden Vorgänge statt, die den Stoffwechsel, das Immunsystem und sogar Gehirnfunktionen beeinflussen. Chronische Erkrankungen im Magen und Darm belasten den Körper langfristig und können so zu einer krankheitsbedingten Mangelernährung führen.

Rund um den Magen-Darm-Tag informieren bundesweit Veranstaltungen über das „Mikrobiom“. Dabei handelt es sich um alle Bakterien, Pilze und Viren im menschlichen Körper. Im Magen-Darm-Trakt helfen diese bei der Verdauung. Sie fördern die Darmbewegung und unterstützen die Bildung von Vitaminen. Doch nicht alle Mikroorganismen tun Gutes, einige machen krank. Allergien und Übergewicht können die Folge sein, aber auch entzündliche Magendarmerkrankungen, die schlimmstenfalls chronisch werden.

Nährstoffmangel – eine ernste Begleiterscheinung

Die Verdauung beginnt bereits mit dem Zerkleinern der Nahrung im Mund und wird über den Magen und Dünndarm hin zum Dickdarm weitergeführt. In verschiedenen Darmregionen werden unterschiedliche Nährstoffe verdaut, zum Beispiel das Vitamin B12 im unteren Dünndarm. Bei chronischen Magen-Darm-Erkrankungen ist dieses Zusammenspiel gestört. Werden die Nährstoffe nicht mehr richtig aufgenommen, kommt es zu einer Mangelernährung und ungewolltem Gewichtsverlust.

Bei einer chronischen Gastritis entzündet sich die Magenschleimhaut. Wer an Morbus Crohn erkrankt, leidet unter einer chronischen Darmerkrankung bei der es zu Entzündungen im Magen-Darm-Trakt kommt. Diese treten auch bei Colitis ulcerosa auf, die blutige Durchfälle verursachen kann. Die meist sehr belastenden akuten Symptome schränken die Erkrankten in ihrem Alltag ein. Übelkeit, Erbrechen und Durchfälle halten über längere Zeit an und können zu Nährstoffverlust und so zu Mangelernährung führen. Hinzu kommt die Angst vor der Nahrungsaufnahme und den damit einhergehenden Beschwerden.

Nährstoffmangel und Gewichtsverlust ausgleichen

Im schlimmsten Fall ist bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa eine Operation notwendig, bei der Teile des Darms entfernt werden. Der verbliebene Teil kann die Funktionen des entnommenen Darms selten vollständig ausgleichen. Wenn große Teile des Dünndarms entfernt werden müssen, kommt es zum sogenannten Kurzdarmsyndrom. Ob aufgrund einer OP oder der Symptome einer Erkrankung – jeder Nährstoff- und Energiemangel muss wieder ausgeglichen werden. Die Therapieoptionen sind so unterschiedlich wie die Krankheitsverläufe selbst und müssen individuell auf den Patienten abgestimmt werden.

Es ist ratsam, sein Essen und Trinken zu trennen sowie mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Eine ballaststoffarme Ernährung und das Vermeiden von schwer verdaulichen oder blähenden Lebensmitteln ist eine weitere Option. Hochkalorische Trinknahrung belastet den Magen-Darm-Trakt weniger und sichert den Nährstoffbedarf. Viele Kalorien und wichtige Nährstoffe wie Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe schützen vor Mangelernährung und ungewolltem Gewichtsverlust. Der Patient kann die Flüssignahrung ergänzend zu sich nehmen oder sie bei akuten Schüben ausschließlich trinken. In jedem Fall sollte über die Verwendung der medizinischen Trinknahrung ein Ernährungsberater oder Hausarzt entscheiden. Letzterer kann diese im Bedarfsfall auch per Rezept verschreiben, sodass die Krankenkasse die Kosten erstattet.

Mehr Informationen zu dem Thema finden Sie unter www.trinknahrung.pro [1].



Über die Kampagne

Die Kampagne „Gesundheit hat Gewicht“ unterstützt das Ziel, mehr Bewusstsein für das Thema Mangelernährung in Deutschland zu schaffen. Betroffenen und Angehörigen sollen die Möglichkeiten von Trinknahrung mitsamt der Einsatzgebiete vermittelt werden – für einen mündigen, proaktiven Patienten, der Symptome erkennt und die Erstattungsfähigkeit von Trinknahrung beim Arzt einfordert. Initiiert und unterstützt wird die Kampagne von dem Diätverband e. V. und namhaften Herstellern.

Pressekontakt:

Redaktionsbüro „Gesundheit hat Gewicht“

Maria von Wirth

Solinger Straße 13

45481 Mülheim

Tel.: (0208) 4696-304

E-Mail: maria.vonwirth@koob-pr.com [2]

www.trinknahrung.pro [1]

Filename/Title

[Magen-Darm-Tag \(Magen-Darm-Tag_Gesundheit-hat-Gewicht_1000x1000.jpg\)](#) [3]

Größe

240.84 KB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:37): <http://medkom24.eu/node/23538>

Links:

[1] <http://www.trinknahrung.pro>

[2] <mailto:maria.vonwirth@koob-pr.com>

[3] http://www.medkom24.de/files/active/0/Magen-Darm-Tag_Gesundheit-hat-Gewicht_1000x1000.jpg