

## **Blähungen, Aufstossen und Flatulenz (Furzen)**

---

**Vermehrte Gasbildung mit Blähungen und Luftabgang sind häufige Probleme.** Der Darm produziert 0.5 bis 1.5 Liter Gas so dass es 10 bis 20mal pro Tag zu Luftabgang kommt. Dies ist ein normaler Vorgang wird aber als unterschiedlich störend empfunden. **Oft tritt im Rahmen eines Reizdarms eine vermehrte und störende Wahrnehmung von normaler Gasbildung auf.** Kommt es zu vermehrter Gasbildung ist dies meist ernährungsbedingt, selten liegt eine Infektion oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vor.

### **Abklärungen:**

- Gespräch: Verlauf der Beschwerden, Nahrungsgewohnheiten, begleitende Beschwerden, Stuhlgang, Medikamente, Voroperationen
- Warnsymptome: Gewichtsverlust, Blut im Stuhl, Blutarmut, Schluckbeschwerden, neue Verstopfung
- Atemtest: Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz), Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktoseintoleranz), bakterielle Überwucherung
- Stuhluntersuchung: Infektionen, chronische Entzündung, Erkrankung der Bauchspeicheldrüse (Unterfunktion)
- Ev. Ultraschall: Kontrolle der inneren Organe
- Ev. Magen- oder Darmspiegelung: Bei Warnsymptomen, Alter über 50 Jahren, Verwandte 1. Grades mit Magen- oder Darmkrebs

### **Therapie:**

- Aufstossen: Vermeiden von Luftschlucken (langsam Essen), keine Kaugummi, keine Kohlensäure haltigen Getränke
- Blähungen: Vermeiden von Laktose und Fruktose je nach Atemtest, Vermeiden von Sorbitol (künstlicher Süsstoff), Vermeiden von Kohl, Zwiebeln, Broccoli, Rosenkohl, Antibiotika bei bakterieller Überwucherung (selten), Stuhlregulation
- Flatulenz: Vermeiden von Laktose und Fruktose je nach Atemtest, Vermeiden von Kohl, Zwiebeln, Broccoli, Rosenkohl, Schweinefleisch (Geruch), Medikamente meist unwirksam
- Reizdarm: Therapie wird an die Beschwerden (Verstopfung, Durchfall, Krämpfe) angepasst, Ernährungsberatung

**Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder an meine Sprechstunde.**