



## Darmprobleme

Verdauungs- und Darmprobleme sind weitverbreitet und meistens unseren Lebensgewohnheiten geschuldet. Verstopfung kommt am häufigsten vor, sie betrifft auch Menschen mit Multipler Sklerose. Auslöser ist oft eine ungünstige Ernährung in Kombination mit Bewegungsmangel. Bei Multipler Sklerose kann zusätzlich die Übermittlung von Nervenimpulsen zum Darm beeinträchtigt sein, was ebenfalls zu Darmfunktionsstörungen führen kann. Zwar arbeitet der Darm weitgehend selbstständig und unabhängig vom Gehirn – er wird vom sogenannten vegetativen Nervensystem gesteuert – doch werden seine Funktionen teilweise auch vom zentralen Nervensystem gelenkt.

Verstopfung kann ein sehr lästiges, unangenehmes Problem sein. Sie tritt dann auf, wenn der Darm sich nur träge bewegt und damit den Speisebrei zu langsam Richtung „Ausgang“ transportiert. Dann wird dem Stuhl auf seinem Weg zu viel Wasser entzogen, er wird zu fest und verstopft den Darm. Der Darm entleert sich seltener, der normale Stuhlgang wird schmerzhaft. Dagegen lässt sich eine Menge unternehmen.

### Tipps für eine bessere Verdauung

- Die richtige Ernährung – nicht nur für einen trägen Darm - besteht aus ballaststoffreicher Nahrung. Ballaststoffe sind die unverdaulichen Pflanzenbestandteile. Der Darm kann sie zwar nicht verwerten, aber er braucht sie für seine Beweglichkeit. Da es über 20 Gramm Ballaststoffe pro Tag sein sollten, gehören Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Samen und Nüsse, ungeschälter Reis, Weizenkleie, Trockenfrüchte täglich auf den Tisch. Wer bislang eher wenig davon gegessen hat, sollte sich jedoch langsam an die entsprechende Menge gewöhnen. Sonst können Blähungen auftreten.
- Ausreichend Flüssigkeit beeinflusst die Konsistenz des Stuhls positiv. 1,5 bis 2 Liter Kräutertee, Mineralwasser oder Fruchtschorlen sind optimal.

- Den Darm beeinflusst nicht nur was, sondern auch wie gegessen wird. Essen Sie deshalb in Ruhe, kauen Sie gründlich und nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst regelmäßig und zu gleichen Tageszeiten ein.
- Bewegung hilft der Verdauung auf die Sprünge. Bewegt sich der Mensch, intensiviert auch der Darm seine Eigenbewegungen. Ist der Mensch träge, wird es auch der Darm.
- Der Darm ist ein „Gewohnheitstier“. Das lässt sich nutzen, um ihn darauf zu trainieren, sich zu festgelegten Zeiten zu entleeren. Was zunächst etwas Disziplin verlangt, wird nach kurzer Zeit zur Routine. Legen Sie eine Tageszeit fest, die sich für einen Stuhlgang in Ruhe eignet und suchen Sie die Toilette täglich um diese Zeit auf, mit oder ohne Stuhldrang. Wichtig ist, diese Zeiten strikt einzuhalten. Der Darm wird sich erkenntlich zeigen.
- Was zählt: die richtige Haltung! Eine Hocksitzhaltung, wie man sie in der freien Natur einnehmen würde, erleichtert den Stuhlgang. Auf einer normalen Wassertoilette lässt sich dem mit einem kleinen Hocker unter den Füßen nachhelfen.
- Darüberhinausgehende Maßnahmen, wie die Einnahme von Abführmitteln oder die Verwendung anderer Hilfsmittel sollten nur in Absprache mit dem Neurologen oder Proktologen angewandt werden.

### Durchfall und Stuhlinkontinenz

Durchfall kommt bei Multipler Sklerose vergleichsweise selten vor. Hier entzieht der Darm dem Speisebrei nicht zu viel sondern zu wenig Wasser, um den Stuhl zu formen. Wie bei Verstopfung, lässt sich auch bei Durchfall eine Menge mit einer Nahrungsumstellung erreichen. Da bei Durchfall viel Flüssigkeit verloren geht, muss sie durch verstärktes Trinken ersetzt werden. Bei anhaltendem oder immer wieder auftretendem Durchfall sollte der Arzt nach den auslösenden Ursachen suchen.

Stuhlinkontinenz ist ein seltenes Problem, das entsteht, wenn die Übertragung der für den Schließmuskel verantwortlichen Nervenimpulse gestört ist. Wenn Sie betroffen sind, sollten Sie das Thema nicht schamhaft verschweigen. Ihr Arzt kann Ihnen dafür eine geeignete Therapie oder entsprechende Hilfsmittel empfehlen.



### Haben Sie weitere Fragen?

Das Aktiv mit MS Serviceteam steht Ihnen unter der E-Mail-Adresse [info@aktiv-mit-ms.de](mailto:info@aktiv-mit-ms.de) oder unter der folgenden gebührenfreien Telefonnummer gern zur Verfügung: 0800-1 970 970

Wir sind montags bis freitags von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 12.00 Uhr für Sie da. Oder besuchen Sie uns im Internet unter [www.aktiv-mit-ms.de](http://www.aktiv-mit-ms.de)