

Morbus Crohn

Was ist ein Morbus Crohn?

Der Morbus Crohn ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung. Die Erkrankung zeigt eine Häufigkeit von 40 pro 100'000 Menschen.

Wie entsteht ein Morbus Crohn?

Die Ursache dieser Krankheit ist unbekannt. Sie tritt familiär gehäuft auf und kommt in den westlichen Industrieländern viel häufiger vor als in den Entwicklungsländern. Üblicherweise beginnt diese Krankheit in der späten Kindheit oder im frühen Erwachsenenalter, kann aber in jedem Lebensalter auftreten.

Wie äussert sich ein Morbus Crohn?

Der Morbus Crohn kann den gesamten Verdauungstrakt von den Lippen bis zum After befallen, am häufigsten sind jedoch das Ende des Dünndarms sowie der Anfang des Dickdarms betroffen. Die durch die Entzündung ausgelösten Symptome sind Bauchschmerzen, Durchfälle, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und bei Kindern Wachstumsverzögerung. Gelenkschmerzen, Hautveränderungen und Augensymptome können ebenfalls bei einem Viertel der Patienten auftreten.

Wie kann ein Morbus Crohn diagnostiziert werden?

Die Diagnose kann klinisch vermutet werden. Blutuntersuchungen zeigen unspezifische Veränderungen wie erhöhte Entzündungszeichen und Blutarmut. Die Diagnose muss aber in jedem Fall mittels Darmspiegelung und Gewebeproben bestätigt werden (Abb. 1).

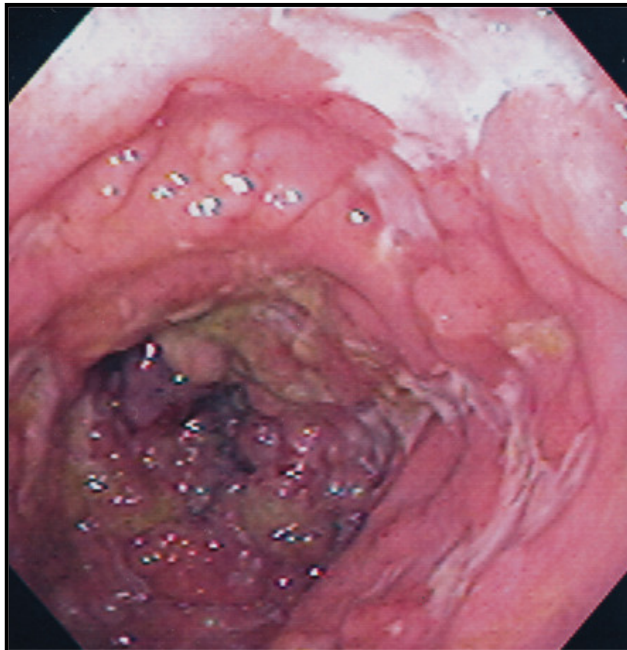


Abb. 1: Schwer entzündeter Dickdarm mit länglichen Geschwüren

Wie wird ein Morbus Crohn behandelt?

Der Morbus Crohn wird in der Regel mit entzündungshemmenden und immunsuppressiven Medikamenten behandelt. Die Behandlung ist häufig aufwendig und

kann Nebenwirkungen verursachen. Bei schwerem Verlauf und Komplikationen kann eine Operation notwendig werden.

Eine eigentliche diätetische Behandlung gibt es für den Morbus Crohn nicht. Hingegen können Durchfall und Bauchschmerzen durch bestimmte diätetische Massnahmen gemildert werden. Manchmal ist eine professionelle Ernährungsberatung hilfreich.

Wie ist die Prognose?

Oft verläuft die Erkrankung in wiederkehrenden Schüben. Eine definitive Heilung ist die Ausnahme. Eine kompetente medizinische Betreuung ist deshalb für die Betroffenen sehr wichtig.

Gibt es eine spezielle Diät bei Morbus Crohn?

Der Morbus Crohn wird weder durch spezielle Nahrungsbestandteile verursacht, noch kann er durch eine spezielle Diät geheilt werden. Eine ausgewogene Ernährung kann aber einer Gewichtsabnahme entgegenwirken und sich so positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

Ernährungsempfehlung im akuten Schub:

Grundsätzlich wird eine ballaststoffarme leichtverdauliche Kost empfohlen. In schweren Fällen ist eine professionelle Ernährungsberatung empfehlenswert. Manchmal wird eine spezielle Trinkergänzungsnahrung eingesetzt. In seltenen sehr schweren Fällen kann eine künstliche Ernährung notwendig sein.

Empfehlungen für die Ruhephasen, in denen die Krankheit nicht aktiv ist:

Empfehlenswert ist eine ausgewogene ballaststoffreiche Mischkost unter Beachtung individueller Speiseunverträglichkeiten. Häufig werden mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag besser toleriert als wenige grosse. Das Führen eines Ernährungstagebuches kann unter fachgerechter Begleitung manchmal hilfreich sein.

Was ist bei Morbus Crohn besonders zu beachten?

Viele Crohn-Patienten haben einen Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen, insbesondere: Folsäure, Vitamine A/D/B12, Eisen, Calcium, Zink und Selen. Häufig werden entsprechende Ergänzungspräparate eingesetzt. Manchmal sind Eiseninfusionen und Vitamin B12-Injektionen notwendig.

Neuere Studien weisen auf einen günstigen Effekt von Omega-3-Fettsäuren hin. Diese können die Entzündungsreaktion hemmen und die Abwehr des Körpers unterstützen. Der Konsum von zwei Fischmahlzeiten pro Woche ist grundsätzlich empfehlenswert. Besonders Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch sind reich an Omega-3-Fettsäuren und enthalten viel hochwertiges und leichtverdauliches Eiweiss.

Gibt es eine Patientenvereinigung?

Sie erhalten viele gute Tipps und Information bei der SMCCV, der Schweizerischen Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung, 5001 Aarau.

Telefon 062 824 87 07, E- mail: welcome@smccv.ch, Homepage: www.smccv.ch