



Der Neubau des Kantonsspitals: Bezug 1. Quartal 2020.

Sigmadivertikel – Ausstülpungen am Darm als Volkskrankheit

Essen Sie fett- und fleischarm und bewegen sich oft im Alltag? Auch nicht? Dann sind Sie nicht die/der Einzige. Oftmals muss es aus beruflichen Gründen schnell gehen und Zeit Sport zu treiben, hat man auch nicht. In westlichen Ländern ist das zunehmend ein Problem, u.a. weil dadurch Sigmadivertikel – Ausstülpungen der Darmwand im Bereich des Sigmas, dem letzten Teil des Dickdarmes – entstehen. Sie fragen sich, was so schlimm daran ist? Grundsätzlich gar nichts. Wenn es jedoch zu einem Stuhlverhalt im Bereich des Divertikels mit einem zunehmenden Bakterienwachstum kommt, entsteht dadurch eine Entzündung (Divertikulitis).

Die meisten Patienten stellen sich dann mit plötzlich aufgetretenen Unterbauchschmerzen auf dem Notfall vor. Ebenfalls kann es zu Übelkeit, Durchfall, Fieber, Schüttelfrost, Schmerzen beim Wasserlösen, Veränderungen der Stuhlgewohnheit und Blut im Stuhl kommen. In der Regel werden solche Divertikulitisschübe lediglich mit Antibiotika behandelt. Wenn ein Divertikel jedoch platzt, kann ein Abszess (Eiteransammlung) entstehen. Im schlimmsten Fall, kommt es zu einer Bauchfellentzündung, was eine sofortige Operation notwendig macht, da es sich um eine lebensgefährliche Krankheit handelt. Nach mehreren Entzündungen kann es zu einer Einengung des Darmes kommen, was im Alltag zu Schmerzen beim Stuhlgang führen kann.

Sie fragen sich, was der Bewegungsmangel mit diesen Ausstülpungen zu tun hat? Sehr viel: Wenn wir uns viel bewegen, bewegt sich auch der Darm. Somit regt man die Verdauung an, da sich der Darm bewegen muss um die Nahrung weiter zu befördern. Tun wir das nicht, kommt es zur Verstopfung. Der Stuhl bleibt lange im Dickdarm liegen und es kommt zu einem Druckanstieg. Dadurch kann es durch eine Schwachstelle am Darm (wo Blutgefässe durch Muskellücken in die Darmwand eintreten) zu solchen Ausstülpungen kommen.

Wieso soll man sich auch noch gesund ernähren? Man könnte sich ja «nur» mehr bewegen. Die Ernährung hat auch eine Wirkung auf die Verdauung: Fettreiche Nahrung ist schlecht verdaulich. Das haben Sie bestimmt schon bemerkt, nach einem guten Fondueessen. Faserreiche Nahrung wird vom Körper nicht abgebaut und geht unverdaut in den Dickdarm. Da diese jedoch gut Wasser binden, quellen sie an und machen den Stuhl weicher. Weil sich durch das gebundene Wasser auch die Menge des Stuhls erhöht, die sich im Verdau-

ungstrakt befindet, wird die Darmbewegung ebenfalls angeregt. Somit bleibt der Stuhl weniger lange liegen und der Druck im inneren des Darmes wird kleiner. Ein weiterer Vorteil ist, dass faserreiche Nahrung (z.B. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte oder gedörrte Feigen) sehr sättigend ist. Somit wirkt diese auch gegen Übergewicht.

Sie hatten noch nie eine Darmspiegelung und wissen nicht, ob sie Divertikel haben? Keine Angst, in Ihnen steckt nicht eine tickende Bombe. Bei unter 40-jährigen sind sie eher selten, jedoch haben 65% der 85-jährigen eine Sigmadivertikulose. Bei Älteren ist diese Erkrankung häufiger, weil es im Alter zu einer Erschlaffung der Darmwand kommt, somit werden die Muskellücken grösser. Leider gibt es auch (noch unbekannt) genetische Faktoren, die diese Erkrankung begünstigen. Zu den Risikofaktoren für eine Divertikulitis, also der akuten Entzündung, zählen Rauchen, die Einnahme von entzündungshemmenden Schmerzmitteln (sogenannte NSAR, z.B. Ponstan), Übergewicht und der bereits genannte Bewegungsmangel.

Hatten Sie bereits mehrere Divertikulitisschübe und leiden unter einer Einschränkung der Lebensqualität oder Problemen aufgrund einer Einengung des Darmes? Dafür gibt es eine Lösung: Das mit Divertikeln befallene bzw. eingeengte Stück Darm kann durch eine Operation entfernt werden. Dies wird heutzutage mit der moderneren Laparoskopie – Schlüsselochtechnik (mittels kleinen Schnitten, langen Instrumenten und einer Kamera) – durchgeführt. Im Kantonsspital Frauenfeld führen wir diese Operationen sehr häufig durch. Eine offene Operation ist sehr selten notwendig. Die Vorteile der minimal invasiven Schlüsselochchirurgie sind ein kürzerer Spitalaufenthalt, weniger Schmerzen, ein niedrigeres Risiko für Infektionen, kleinere Narben und eine kürzere Rehabilitationsphase. Nach der laparoskopischen Operation darf man sich gleich aus dem Bett bewegen, womit die Darmtätigkeit schneller wieder in Gange kommt. Ebenfalls wird ein rascher Kostaufbau durchgeführt, sodass insgesamt mit einem Spitalaufenthalt von etwa 5 Tagen zu rechnen ist.

Wenn man bereits Divertikel hat, kann man versuchen die weiteren Risikofaktoren (s.o.) zu beseitigen. Jedoch kann leider auch durch eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten keine Entzündung vollständig vermieden werden. Alle anderen jedoch sollten sich einen gesunden faserreichen, fleisch- und fettarmen Ernährungsstil aneignen. Sollten Sie trotzdem unter Symptomen einer Divertikulose leiden empfehlen wir Ihnen Ihren Hausarzt aufzusuchen, der Sie einem Chirurgen zuweist. Wir werden die nötigen Abklärungen in die Wege leiten und gemeinsam mit Ihnen eine gute Lösung finden.



Dr. med. Cristina Strub, Oberärztin Chirurgie

