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.

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 (zeitweise mit Blutbeimengung), 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 mikroskopischer Untersuchung von 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 aufwendig und kann Nebenwirkungen erzeugen; sie sollte deshalb durch spezialisierte Fachärzte (spez. für Magen- und Darmkrankheiten) durchgeführt und kontrolliert werden. Komplikationen der Erkrankung müssen je nach Verlauf z.T. operiert werden. Bei Fisteln und sehr schwerem Verlauf, kann der Einsatz des neuen Medikamentes Remicade® – ein Blocker eines entzündungsvermittelnden Botenstoffes (TNF-alpha) – notwendig sein. Gerne beraten wir Sie ausführlich und geben Ihnen eine Broschüre mit detaillierteren Erklärungen zu dieser Behandlung ab. Eine eigentliche diätetische Behandlung gibt es für den Morbus Crohn nicht. Hingegen können gewisse Beschwerden (v.a. Durchfall und Bauchschmerzen) durch bestimmte diätetische Massnahmen gemildert werden.

Hochhaus Lindenhofspital | Bremgartenstrasse 119 | 3012 Bern
Telefon: +41 31 302 32 34 | Fax: +41 31 302 32 35 | info@magendarmsuisse.ch
www.magendarmsuisse.ch | GLN 7601002153294

Wie ist die Prognose?
Sehr oft verläuft die Erkrankung chronisch mit immer wiederkehrenden Schüben der entzündlichen Aktivität. Eine definitive Heilung ist nicht möglich. 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 Faktoren der Ernährung verursacht, noch kann er durch eine spezielle Diät kuriert werden. Eine ausgewogene Ernährung kann aber einer Gewichtsabnahme entgegenwirken und sich so positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

Ernährungsempfehlung im akuten Schub
Da sich die Ernährung im akuten Schub schwierig gestaltet und sich von der Alltagskost unterscheidet, ist eine Beratung durch erfahrene Fachpersonen wichtig. Spezielle künstliche Sonden- und Trinknahrungen können den Ernährungszustand verbessern und die Entzündungsaktivität reduzieren. Gegebenenfalls wird die künstliche Ernährung mittels Sonde durch die Nase oder über einen Katheter direkt ins Blut verabreicht.

Ernährungsempfehlungen für die Remissionsphasen, in denen die Krankheit nicht aktiv ist
Empfehlenswert ist eine ausgewogene Mischkost mit dem Meiden von Speisen, welche schlecht vertragen werden. Das Führen eines Ernährungstagebuches unter fachgerechter Begleitung kann sehr hilfreich sein, um individuelle Unverträglichkeiten ausfindig zu machen. Die Ernährungsberatung kann helfen, Alternativen für die gemiedenen Lebensmittel zu finden.

Eine ausreichende Versorgung mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen ist in der Ruhephase (Remissionsphase) besonders wichtig, denn dadurch können der Ernährungszustand verbessert und Mangelzustände behoben werden.

Was ist bei Morbus Crohn besonders zu beachten?
Die Mehrheit der Patienten weist ein Defizit an lebensnotwendigen Nährstoffen auf, insbesondere einen Mangel an Eiweiss, Folsäure, Vitamin A, D, B12, Eisen, Calcium, Zink und Selen. Hier können Nährstoffpräparate – in Rücksprache mit der medizinischen Fachperson – helfen, vorliegende Mangelzustände auszugleichen. Täglich mehrere kleinere Mahlzeiten zu essen kann helfen, trotz wenig Appetit genügend Energie und Nährstoffe aufzunehmen.

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. Wenn die Krankheit im unteren Dünndarm lokalisiert ist, wird die Vitamin B12-Aufnahme stark beeinträchtigt, so dass ein Mangelzustand auftreten kann. Ein möglicher Mangel an Vitamin B12 muss mit Vitamin-Spritzen behoben werden.

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. Am besten besuchen Sie die SMCCV auf ihrer Website unter www.smccv.ch.

© Gastroenterologische Praxis Balsiger, Seibold & Partner