

Ernährung und Verdauung III

Experte Bernd Walter

Moderator: Herzlich Willkommen zum Expertenchat Ernährung und Verdauung mit unseren Experten Bernd Walter. Seit ca. vier Jahren ist er im Querschnittgelähmten-Zentrum BG Boberg in Hamburg tätig.

Heute geht es im Einzelnen um:

Abführmittel - Wirkung und Risiken,

Abführprobleme - wenn es nicht klappt,

Ernährung im Urlaub - wie entgehe ich Montezumas Rache?

sowie Ernährung und Medikamente.

Natürlich werden auch Eure Fragen zum Thema behandelt.

Bernd, stelle Dich doch bitte kurz vor.

Experte: Ich arbeite seit zwanzig Jahren als Krankenpfleger, aktuell auf der Querschnittstation mit der besonderen Aufgabenstellung, Patienten bei den o.g. Problemen zur Seite zu stehen.

Moderator: Verheiratet, Kinder?

Experte: Nein, ich lebe aber in einer festen Beziehung.

Moderator: I. Thema: Abführmittel - Wirkung und Risiken

Welche Abführmittel werden bei Euch in Boberg gewöhnlich verwendet?

Experte: Da gibt es natürlich viele, meist versuchen wir die Patienten mit Suppositorien einzustellen. Hier benutzen wir dann Lecicarbon und vorrangig Dulcolax.

Moderator: Wie wirken diese?

Experte: Der Wirkungsansatz ist recht unterschiedlich. Lecicarbon produziert ein kohlen säureähnliches Gas, dass dann den Darm dehnt und somit die Ausscheidung, auf chemischer Basis, fördert.

Frage: Was bringt Movicol?

Experte: Ja, geht natürlich auch, sollte aber nicht über einen längeren Zeitraum benutzt werden.

Moderator: Warum nicht über einen längeren Zeitraum?

Experte: Weil Movilac zu einer Gewöhnung führt und somit der Darm träge wird. Dulcolax führt nicht zur Gewöhnung, der Reiz stimuliert nur.

Frage: Dann schadet Dulcolax nicht? Ich brauche nur es ca. zwei bis vier Mal im Monat zum Nachhelfen.

Experte: Das ist schon optimal! Die Suppositare sind wirklich über einen langen Zeitraum okay. Alle anderen Mittel sollte man mit Vorsicht genießen!

Frage: Wie wirkt Tempolax?

Experte: Direkt auf die Darm Schleimhaut, hier wird ein chemischer Reiz gesetzt, der den Darm kontrahiert.

Moderator: Sind Klistiere okay zum Abführen?

Experte: Nur bedingt für einen kurzen Zeitraum, auch hier besteht Gewöhnungseffekt!

Frage: Warum werden Klistiere von Krankenhäusern immer genommen?

Experte: Da in vielen Kliniken ein Zeitdruck besteht.

Moderator: Wie und wie lange werden Eure Patienten gewöhnlich eingestellt? Welche Mittel, in welchem Rhythmus?

Experte: Wir versuchen es erstmal mit Suppositorien. Die Frequenz richtet sich dann ganz individuell nach dem Patienten.

Frage: Ich habe auf der Expertenseite von Bauchkrämpfen in Zusammenhang mit Dulcolax gelesen.

Experte: Davon habe ich bei uns im Hause noch nichts gehört.

Moderator: So kommen wir übergangslos zum zweiten Thema: Abführungsprobleme - Was tun, wenn es nicht so recht klappt?

Experte: Also, hier steht an erster Stelle die Ursachenforschung: Stimmt die Ernährung? Wird genug getrunken? Genügend Ballaststoffe?

Frage: Was empfehlst Du pro Tag zu trinken? Was ist genügend?

Experte: Mind. zwei Liter Wasser, Tee oder Fruchtsäfte. Genügend ist wieder recht unterschiedlich. Lieber ein wenig mehr, zwei Liter minimum.

Moderator: Gilt das für Frau und Mann gleichermassen?

Experte: Absolut!

Einwurf: Ich regle alles über die Ernährung, klappt meist auch ganz gut.

Experte: Das ist auch der richtige Weg.

Moderator: Gibt es Alternativen zum trinken?

Experte: Nein, trinken ist vorrangig! Die Flüssigkeiten die mit der Nahrung aufgenommen werden reichen nicht aus. Wir haben immer wieder Patienten, die starke Verstopfungen haben, aufgrund von zu wenig Flüssigkeit.

Moderator: Was tun, wenn es mit dem Abführen absolut nicht klappt?

Experte: Gut, bei uns in der Klinik haben wir natürlich verschiedene Möglichkeiten, die aber für den Hausgebrauch nicht geeignet sind. Als Tipp kann man noch Abführtees einsetzen, die wirken in den meisten Fällen recht gut.

Frage: Was ist mit Alasenn?

Experte: Tut mir leid, dieses Mittel kenne ich nicht.

Einwurf: Ein pflanzliches Kräutergranulat.

Experte: Mittel auf rein pflanzlicher Basis sind schon recht gut, bei Granulat muss auch viel getrunken werden, ca.0,5 Liter mehr.

Frage: Generell oder nur an Tagen, wo ich das Granulat nehme?

Experte: Nur an den Tagen, wo Du zusätzlich das Mittel nimmst.

Frage: Eine Bekannte von mir will sich demnächst irgendetwas einpflanzen lassen oder eine Möglichkeit schaffen, damit sie Durchspülungen selbst machen kann. Bisher wird sie ausgeräumt.

Experte: Ich bin strikt gegen das Ausräumen.

Moderator: Ist Ausräumen auf Dauer schädigend?

Experte: Mit der Zeit kommt es zum Darmkollaps, weil der Muskel seinen Tonus verliert.

Frage: Was bedeutet das?

Experte: Der Schließmuskel erschlafft und der Darm drückt sich durch den Anus nach außen.

Frage: Kann man das wieder einstellen?

Experte: Es ist nicht wieder rückgängig zu machen. Also, ausräumen nur im absoluten Notfall!

Frage: Auf die Bauchdecke drücken, um den Stuhl rauszudrücken, ist das ok?

Experte: Das geht aber nur bei sehr schlanken Leuten. Eine mäßige Massage des Bauches ist ok, sogar zu empfehlen.

Moderator: Welche Nahrungsmittel sind verdauungsfördernd?

Experte: Alle Nahrungsmittel mit viel Ballaststoffen, Obst, Gemüse, Vollkornprodukte.

Moderator: Welche nicht?

Experte: Yoghurt, Kefir ...

Einwurf: Yoghurt ist sehr gut und Leinsamen ist super. Leider bekomme ich schnell Durchfall. Alles wirkt bei jedem anders.

Experte: So ist das leider, jeder muss sich selbst am besten kennen.

Moderator: Was wirkt noch verdauungsfördernd, außer Nahrung?

Experte: Bewegung, soweit möglich.

Frage: Wenn nichts hilft? Ich bewege mich, mache Stehtraining, ohne Erfolg.

Experte: Gute Bewegung hilft, aber natürlich nicht nur.

Frage: Wie schnell entstehen Divertikel?

Experte: Divertikel entstehen bei zu hohem Druck im Darm, ist aber auch Anlage bedingt.

Frage: Darmauswüchungen ist das häufig bei Querschnittlähmung?

Experte: Nein, in der Regel nicht häufiger.

Frage: : Entsteht, wenn der Stuhl zu fest ist?

Experte: Nicht zu fest, bei langen Ausscheidungsintervallen.

Frage: Wann werden die Ausscheidungsintervalle zu lang?

Experte: Nach mehr als zwei Tagen.

Frage: Warum nicht mehr als zwei Tage?

Experte: Da sonst die Verweildauer des Stuhls zu lang ist.

Frage: Sollten nicht mehr als zwei Tage dazwischen liegen oder ist jeder zweite Tag mit Abführen gemeint?

Experte: Jeder zweite Tag!

Frage: Welche Möglichkeiten gibt es von dem Ausräumen weg zukommen, geht das nicht in die Hose, wenn man mit Tabletten arbeitet?

Experte: Tabletten helfen nur wenig. Man sollte seine Ernährung kontrollieren, genug trinken, zeitweise Movikol versuchen, einen Abführtee.

Frage: Wo gibt's den Tee?

Experte: In der Apotheke z.B. Bekunis-Tee.

Moderator: Nächstes Thema: Ernährung im Urlaub (Ausland) - Wie entgehe ich Montezumas Rache?

Andere Länder, andere Sitten, besonders im Süden kommt es häufig zu Durchfall. Kann man dem vorbeugen?

Experte: Darauf achten was und wo man ist. Nur sicheres Wasser trinken und auf Eiswürfel verzichten.

Moderator: Was heißt sicher?

Experte: Genügend Wasser, abgekocht. Obst gut waschen und ggf. schälen, nicht an Straßenständen essen.

Moderator: Was tun, wenn es einen erwischt hat?

Experte: Auf belastende Mahlzeiten verzichten und leicht verdauliches Essen. Es gibt verschiedene Medikamente gegen Durchfall, die sich bewährt haben, am besten den Apotheker Vorort fragen.

Moderator: Letztes Thema: Ernährung und Medikamente.

Welche Medikamente belasten den Magen? Schmerzmittel sicher?

Experte: Aspirin, Rheuma- und Schmerzmittel. Gegen zeitweiligen Einsatz ist nichts zu sagen.

Frage: Sind täglich fünf Stück Perenterol gut oder schlecht?

Experte: Zwei bis drei sollten reichen.

Frage: Täglich ist ok?

Experte: Für einen begrenzten Zeitraum ja, aber nicht täglich.

Frage: Was passiert bei längerer Einnahme?

Experte: Es wirkt nicht mehr.

Moderator: Greifen Schmerzmittel nur den Magen an oder auch den Verdauungstrakt?

Experte: Schmerzmittel ist teilweise schädigend für den ganzen Verdauungstrakt.

Moderator: Welche sind das?

Experte: Wie gesagt, Aspirin, Rheumamittel wie z. B. Voltaren. Es kommt immer auf die Dauer der Einnahme an. Gegen einen kurzzeitigen Gebrauch ist nichts zu sagen. Die Einnahme dann am besten zu den Mahlzeiten.

Frage: Was ist bei Spastik?

Experte: Gut, bei Spastik braucht man ja nicht unbedingt Schmerzmittel.

Frage: Marihuana?

Experte: Gegen Marihuana ist auch nichts einzuwenden, wir haben bei einigen Patienten gute Erfolge damit.

Frage: Der Darm wird nicht belastet?

Experte: Nein

Einwurf: Drogen? Das muss nicht sein.

Experte: Gut eingestellt sind sie ok, Marihuana hat nur eine sehr geringe Suchtkomponente.

Moderator: Sind Schmerzmittel in Zäpfchenform auch schädigend?

Experte: Auch Zäpfchen sind toxisch (Schmerzsupps!)

Moderator: Unsere Zeit ist leider um. Bernd, vielen Dank, dass Du Dich den Fragen

gestellt hast.

Experte: Gerne wieder, ich Danke für Euer Interesse und schönen Abend noch!

Moderator: Offene Fragen stellt bitte über das Expertenformular. Ich danke auch allen im Chat für's mitmachen. Bis zum nächsten mal.

(c) 2005 STARTRAMPE.NET e.V.

http://www.startrampe.net/arge/home/artikel_pdf/~A33/