

Ernährung und Verdauung IV

Experte Bernd Walter

Krankenpfleger im Querschnittgelähmten-Zentrum BG Boberg bei Hamburg

Moderator: Herzlich Willkommen an alle Interessierten zum Expertenchat „Ernährung und Verdauung“. Unser Experte heute ist Bernd Walter vom Querschnittgelähmten-Zentrum BG Boberg in Hamburg. Hallo Bernd, der Dank an Dich, dass Du Dich zur Verfügung stellst. Schwerpunkte heute sind die Themen: Darmmanagement, Techniken und Medikamenten, Tipps zur Ernährung und Verhalten bei Verstopfung und Durchfällen.

Moderator: Eine erste Frage an den Experten, wie könnte man ein erfolversprechendes Darmmanagement beschreiben?

Experte: Als erstes wäre da eine gewisse Regelmäßigkeit wichtig, also etwa alle ein bis zwei Tage. Natürlich in einem zeitlich akzeptablen Rahmen.

Frage: Ist etwas gegen das Ausräumen einzuwenden?

Experte: Ein heikles Thema, hier in der Klinik haben wir wiederholt Fälle, die sich dadurch erheblich geschadet haben.

Frage: Ein Beispiel bitte für vernünftige Ernährung.

Experte: Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig. Also Obst, Gemüse sowie Vollkornprodukte. Auch Sauermilchprodukte wie Yoghurt, Quark, Buttermilch sind sehr gut.

Frage: Also, da unterscheiden sich die „Fussis“ nicht von den „Rollis“, wenn ich das lese ...

Experte: Nein, da sind alle gleich.

Frage: Wie kommt es, dass ich nach drei Jahren Querschnittlähmung wieder spüren kann, wenn ich wegen Stuhlgangs auf die Toilette muss?

Experte: Ja, das kann man nie genau sagen. Es gibt immer mal wieder entsprechende Veränderungen im Laufe der Zeit.

Frage: Was „Abführen“ betrifft. Meine Verdauung ist schon schlechter geworden, liegt das daran, dass man sich wenig bewegt?

Experte: Stimmt, die Bewegung macht viel aus. Bewegen kann man sich jedoch auch im Rollstuhl.

Moderator: Warum haben viele gesunde Nahrungsmittel oft abführende Wirkung?

Experte: Das sehe ich nicht so. Okay, jeder reagiert auf bestimmte Lebensmittel

anders. Wenn ein Produkt abführende Wirkung hat, lässt man es eben weg. Jeder muss sich selbst beobachten und dann feststellen, was gut für ihn ist.

Frage: Was hältst Du von Madra, der homöopathischen Essbremse?

Experte: Mit Madra habe ich noch keine entsprechende Erfahrung ...

Frage: Dulcolax ist weit verbreitet. Ich fürchte jedoch, dass es bei der Langzeiteinnahme große Probleme gibt. Führt es auch zur Gewöhnung?

Experte: Dulcolax wird auch bei unregelmäßig angewandt. Bisher gibt es keine negativen Ergebnisse. Somit ist auch über einen längeren vernünftigen Gebrauch nichts Negatives zu sagen.

Frage: In Toebelbad sagte man mir, dass ich so viel wie möglich trinken soll, mindestens drei Liter pro Tag. In Bad Wildung hieß es, ein Liter wäre ausreichend.

Experte: Bei uns liegt die Empfehlung im Normalfall bei zwei Liter pro Tag.

Frage: Ist Lecicarbon bei inkompletter Querschnittlähmung ausreichend zum Abführen?

Experte: Bei vielen reicht das völlig aus.

Frage: Was sagst Du zu Movicol?

Experte: Movicol ist für einen gewissen Zeitraum unbedenklich. Ich spreche hier von bis zu zwei Monaten.

Moderator: Wann spätestens sollte man etwas gegen Verstopfung unternehmen?

Experte: Ich denke, nach vier Tagen sollte auf jeden Fall etwas passieren.

Moderator: Welche Medikamente kommen bei Verstopfung infrage?

Experte: Zuerst kann man zwischen oralen und rektalen Abführmaßnahmen unterscheiden. Mikroklys ist schon gut. Zu Movicol: Es ist ein synthetisches Mittel und daher nicht für den Dauergebrauch bestimmt.

Frage: Gibt es Alternativen?

Experte: Ja, auf jeden Fall, z.B. Trockenobst

Frage: Ist Glyzerol schädlich?

Experte: Hier gehen die Meinungen auseinander, ich würde es nicht empfehlen. Es greift mit der Zeit die Darmwand an und macht sie träge.

Frage: Mir wurde in Heidelberg Glycilax und Lecicarbon verordnet.

Experte: Glycilax als Suppositorien ist okay.

Frage: Täglich anderthalb Stunden auf dem Klo zum Abführen – da dreht sich doch alles nur noch ums Abführen. Ist das normal?

Experte: Eine halbe Stunde wäre vollkommen okay.

Moderator: Kommen wir nun zum anderen Extrem. Was für Mittel gibt es gegen Durchfall?

Experte: Ja, da ist auch erstmal zu schauen, was auf dem Speiseplan stand. Zum zweiten, welche Medikamente nehme ich zurzeit ... und Leute – vergesst den Stress nicht.

Moderator: Wie ist das mit Süßstoffen und Durchfällen, gibt es da einen Zusammenhang?

Experte: Klar, das passiert schon eher, Süßstoffe wirken sehr schnell abführend, zum Beispiel Drops und Diabetikerkuchen. Kaugummi mit Süßstoff kann auch schon abführend wirken.

Frage: Ich habe gehört, dass Saccharin ungesund sein soll, da es mehr oder minder ein Lösungsmittel ist. Stimmt das?

Experte: Also, in Maßen, denke ich, ist es unbedenklich.

Frage: Ist Magnesium in Mengen schädlich oder wird ein Zuviel ausgeschieden, wie Eisen?

Experte: Magnesium ist recht unschädlich, bewirkt aber eben auch Durchfälle.

Moderator: Wir kommen leider zum Ende. Bernd, herzlichen Dank für Deine Antworten und Tipps und dafür, dass Du Dir die Zeit genommen hast. Vielen Dank auch an alle Teilnehmer.

Experte: Vielen Dank für Euer Interesse, Ihr könnt Euch ja bei weiteren Fragen per Mail über die STARTRAMPE mit mir kommunizieren. Ich wünsche Euch noch einen schönen Abend, es hat mir Spaß gemacht, bis zum nächsten Mal.

(c) 2005 STARTRAMPE.NET e.V.

http://www.startrampe.net/arge/home/artikel_pdf/~A555/