



Reizdarmsyndrom bei Kindern und Jugendlichen

Liebe Eltern, liebe Kinder und Jugendliche,

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist eine häufige, mitunter stark symptomatische, aber harmlose Funktionsstörung des Darms, die Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung verursachen kann. Wir möchten Ihnen und Euch mit dieser Information helfen, die Erkrankung besser zu verstehen und den Alltag zu erleichtern.

Was ist das Reizdarmsyndrom?

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich um eine gestörte Funktion des Darms. Es gibt keine körperliche Ursache, die man durch eine Untersuchung nachweisen könnte. Die Symptome sind jedoch echt und können sehr belastend sein.

Welche Symptome können auftreten?

- Wiederkehrende Bauchschmerzen, oft nach dem Essen
- Blähungen oder ein Völlegefühl
- Durchfall, Verstopfung oder beides im Wechsel
- Gefühl der unvollständigen Darmentleerung
- Besserung der Beschwerden nach dem Stuhlgang

Was sind mögliche Ursachen?

Die genaue Ursache des Reizdarmsyndroms ist nicht bekannt, oft gibt es Zusammenhänge mit durchgemachten Infektionen oder Antibiotika-Gaben. Hieraus entsteht eine ungünstige Bakterienzusammensetzung im Bauch. Manchmal spielt auch eine seelische Belastung eine Rolle. Oft kommen mehrere Faktoren zusammen, die eine Rolle spielen können:

- **Darmbeweglichkeit:** Der Darm arbeitet manchmal zu schnell oder zu langsam.
- **Darmflora:** Die Bakterien im Darm können aus dem Gleichgewicht geraten sein.
- **Stress und Emotionen:** Psychische Belastungen können sich auf den Darm auswirken.
- **Ernährung:** Bestimmte Lebensmittel können die Symptome verstärken.

Wie wird das Reizdarmsyndrom behandelt?

Die Behandlung richtet sich nach den individuellen Beschwerden. Häufig helfen folgende Maßnahmen:

- **Ernährungsanpassung:** Bestimmte Lebensmittel, die Beschwerden auslösen, können reduziert werden. Dazu gehören blähende Speisen, Milchprodukte oder stark zuckerhaltige Nahrungsmittel. Eine sog. low-FODMAP-Diät, eine wirklich strenge Auslassdiät, wird im Kindes- und Jugendalter jedoch explizit **nicht** empfohlen.
- **Ausreichend Bewegung:** Sport und körperliche Aktivität unterstützen die Verdauung.
- **Stressbewältigung:** Entspannungstechniken wie Yoga oder Atemübungen können helfen.
- **Medikamente:** In manchen Fällen können Medikamente gegen Schmerzen, Durchfall oder Verstopfung eingesetzt werden. Dies werden wir mit Ihnen im Einzelfall besprechen.

Wann sollte nochmal ein Arzt aufgesucht werden?

Ein Arzt sollte dann nochmal aufgesucht werden, wenn:

- die Beschwerden sich in der Qualität deutlich ändern (auch Patienten mit einem Reizdarmsyndrom können eine Blinddarmentzündung erleiden!) oder sie sich enorm verschlimmern,
- Gewichtsverlust oder blutiger Stuhl auftritt,
- anhaltendes Fieber oder starke, abnorme Müdigkeit (regelmäßiges Schlafen tagsüber bei ausreichend Nachtschlaf) besteht.

Wie kann der Alltag erleichtert werden?

- Ein Ernährungstagebuch führen, um herauszufinden, welche Lebensmittel gut vertragen werden.
- Regelmäßige Mahlzeiten einhalten und ausreichend trinken.
- Mit Lehrern oder Betreuern sprechen, um in der Schule Rücksicht auf die Beschwerden nehmen zu können.
- Offener Umgang mit den Beschwerden, um Stress und Druck zu vermeiden.
- Eine gute Alltagsstruktur erarbeiten, damit neben z.B. Schule, Hausaufgaben und Hobbys auch noch genug Zeit für Essen in ruhiger Atmosphäre und Entspannung und Pausen bleibt.

Das Reizdarmsyndrom kann eine Herausforderung sein, aber mit der richtigen Unterstützung und Anpassungen im Alltag lässt es sich im Laufe der Zeit oft gut in den Griff bekommen.

Hier 10 erste Tipps zum Umgang mit Stress:

- Denk positiv und umgib Dich mit positiv denkenden Menschen.
- Stecke keine zu hohen Ziele. Bitte wenn nötig um Hilfe.
- Schlaf genügend jede Nacht (Kinder und Jugendliche brauchen in der Regel 10-11 Stunden pro Nacht!).
- Bau jeden Tag eine Fitnesspause zur Energie- und Stimmungssteigerung. Langes Sitzen macht Stress – werde aktiv und bewege Dich.
- Lass Zeit für Freizeit: z.B. Musik, Gartenarbeit, Lesen etc.
- Sage falls möglich "Nein" zu Aufgaben, die zu viel Stress führen würden.
- Sprich mit einem Freund über Enttäuschungen oder Erfolge.
- Vermeide Stressquellen wie laute Musik oder ständige Unordnung.
- Akzeptiere, dass Du nicht jede Situation kontrollieren kannst. Sei flexibel.
- Trainiere Tiefenatmung: 5 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen.

Hilfreiche Links und weitere Informationen:

Eine wirklich tolle Erklär-Website ist www.meine-bauchstelle.com

Hier bekommt man viele hilfreiche Tipps und weiterführende Erklärungen für Kinder, Jugendliche und Eltern. Ebenfalls findet man hier auch ein hervorragendes Erklärvideo über funktionelle Bauchschmerzen.

(Link auf externe Website – es wird keine Haftung für den Inhalt übernommen)



Ihr Team der Kindergastroenterologie im KiM.