

Was hilft bei Verstopfung?

Aktiver Darm trotz Schmerzmitteln

Hilfe für Schmerzpatienten

Was tun bei Verstopfung?

Ob Rheuma, Osteoporose oder Krebs – für Menschen, die aufgrund einer Erkrankung mit chronischen Schmerzen leben müssen, sind opioidhaltige Arzneien ein Segen. Doch als Nebenwirkung können die Schmerzmittel schwere Verstopfungen verursachen. Woran das liegt und was hilft, erklärt Prof. Dr. Martin Storr, Internist und Gastroenterologe am Zentrum für Endoskopie in Starnberg.

Opioidhaltige Arzneien sind verschreibungspflichtig und kommen bei der Therapie von sehr starken und andauernden Schmerzen zum Einsatz. „Die morphinartigen Wirkstoffe besetzen Kontaktstellen im Gehirn, die für die Übermittlung von Schmerzsignalen zuständig sind“, sagt Storr. Signale werden folglich nicht mehr weitergeleitet und der Schmerz ist ausgeschaltet. Allerdings: Die Wirkstoffe beeinflussen auch Nervenzellen, die für die Bewegung der Darmmuskulatur zuständig sind. „Dadurch wird die Nahrung nur sehr langsam durch den Darm befördert, wodurch ihr zu viel Flüssigkeit entzogen wird. Es kann zu schweren Verstopfungen kommen.“ Experten sprechen von einer opioid-induzierten Obstipation (OIC). „Davon sind rund 80 Prozent der Patienten, die Opiode einnehmen, betroffen.“ Der Gang zur Toilette ist für sie mit Schmerzen und Pressen verbunden. In schweren Fällen kann es zum Darmverschluss kommen.

Gezielt gegensteuern

Daher verordnet der Arzt bei einer Schmerztherapie mit Opioiden gleichzeitig Abführmittel. Doch nicht bei allen Patienten wirken sie. Einige leiden weiterhin unter Verstopfungen, die mit Bauchkrämpfen, Blähungen und Übelkeit einhergehen. „Die Beschwerden mindern ihre Lebensqualität so stark, dass manche Patienten auf die Medikamente verzichten und starke Schmerzen in Kauf nehmen“, sagt Storr. Das muss aber nicht sein. „Patienten sollten ihrem Arzt mitteilen, wenn das verschriebene Abführmittel nicht wirkt.“ In diesem Fall kann der Experte zum Beispiel ein Präparat mit dem Wirkstoff Naloxegol verschreiben. Er wirkt im Magen-Darm-Trakt als Gegenspieler des Opioids und verhindert, dass die Verdauung gestört wird. Die schmerzlindernde Wirkung des Opioids wird nicht beeinträchtigt. Weitere Infos zum Thema gibt es unter www.schmerzliga.de.

Ballaststoffreich essen

Wie fördern Schmerzpatienten selbst die Verdauung? „Regelmäßig bewegen, denn körperliche Aktivität regt auch den Darm an“, sagt Storr. Vielen Patienten hilft es, ballaststoffreicher zu essen, zum Beispiel durch eine Extra-Portion Gemüse und Vollkornprodukte. „Die Ballaststoffe quellen im Darm auf und erleichtern den Stuhlgang.“ Damit der Nahrungsbrei geschmeidig bleibt, ist es wichtig, gleichzeitig genug Wasser zu trinken - mindestens 1,5 Liter am Tag.