



## Online-Informationssseite zum Thema Reizdarmsyndrom

Informationen zu Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten sind ab jetzt online zu finden

(ddp direct) Informationen zum Reizdarmsyndrom

Interessierte finden online beim Reizdarm-Ratgeber ( [www.reizdarm.net](http://www.reizdarm.net) ) umfassende Hintergrundinformationen und Rat zum Thema Reizdarm. Über 20% der westlichen Bevölkerung sind schätzungsweise von einem Reizdarmsyndrom betroffen und leiden unter typischen und immer wieder auftretenden Symptomen wie Verdauungsbeschwerden (auch Durchfall und Verstopfung im Wechsel), krampfartige Bauchschmerzen sowie Blähungen.

Diagnose - Einheitlich festgelegte Kriterien

Die Diagnose ?Reizdarmsyndrom? basiert auf festgelegten Kriterien zur einheitlichen Definition von funktionellen Störungen des Verdauungstraktes. Ein Reizdarmsyndrom liegt somit zugrunde, wenn erstens sichergestellt werden kann, dass keine organische Veränderung (z.B. chronisch-entzündliche Darmerkrankung, Nahrungsmittelunverträglichkeit) als Auslöser der Symptome vorliegt und zweitens folgende Kriterien erfüllt sind:

- Es besteht eine Überempfindlichkeit im Magen-Darm-Bereich oder wiederkehrende Bauchschmerzen.
- Die Symptome treten an mindestens 3 Tagen pro Monat innerhalb der letzten 3 Monate auf und gehen mit mindestens 2 der folgenden Symptome einher:

- Besserung nach dem Stuhlgang
- Änderung der Stuhlfrequenz
- Änderung der Stuhlkonsistenz
- Die typischen Symptome eines Reizdarms haben vor mindestens einem halben Jahr begonnen.

Behandlung des Reizdarmsyndroms - Was wirklich hilft

Ein wichtiger Bestandteil jeder Therapie gegen das Reizdarmsyndrom ist die Ernährungsumstellung. Verzichtet werden sollte beispielsweise auf übervolle Teller und große Portionen und auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist von Bedeutung. Doch eine Ernährungsumstellung ist ein längerer Prozess und oft ist es nicht möglich, sich durchgehend an die eigenen Ernährungsprinzipien zu halten. Um den typischen Symptomen des Reizdarmsyndroms vorzubeugen, ist deshalb eine kontinuierliche und gezielte Unterstützung der Darmflora sinnvoll. Dazu eignet sich, wie Studien gezeigt haben, die Zufuhr spezieller Bifidobakterien. Diese halten die Darmflora im Gleichgewicht und helfen so, sich vor den typischen Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen und Verdauungsbeschwerden zu schützen. Somit kann ein langfristiger Verzehr dieser Bifidobakterien über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen, besser über 12 Wochen, die allgemeinen Symptome eines Reizdarms ursächlich reduzieren und die Lebensqualität verbessern.

Hier finden Sie weitere Informationen zum Reizdarmsyndrom.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/ratgeber-bei-reizdarm>

## Pressekontakt

wordstatt GmbH - Agentur für Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Frau Dagmar Metzger  
Silberpappelstraße 7  
80935 München

[info@wordstatt.de](mailto:info@wordstatt.de)

## Firmenkontakt

wordstatt GmbH - Agentur für Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Frau Dagmar Metzger  
Silberpappelstraße 7  
80935 München

[wordstatt.com/](http://wordstatt.com/)  
[info@wordstatt.de](mailto:info@wordstatt.de)

-