

## Wissens-Check

### 1. Durchfall ist definiert als:

- Flüssige Stuhlgänge über mehr als fünf Tage.
- Mindestens dreimal täglich ungeformte Stuhlgänge über mindestens zwei Tage.
- Mindestens dreimal täglich feste Stuhlgänge über mindestens zwei Tage.

### 2. Wichtig beim Auftreten von Durchfall ist...

- der Ausgleich des Flüssigkeits- und Mineralstoffverlustes.
- wenig zu trinken.
- viele große Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

### 3. Zur Prävention der Reisediarrhoe eignet sich die Einnahme von:

- Antibiotika
- Probiotika
- Anabolika

### 4. Durchfälle, die durch Bakterien oder Viren ausgelöst werden, nennt man:

- Pathogene Diarrhoe
- Krankmachende Diarrhoe
- Infektiöse Diarrhoe

### 5. Welches Bakterium verursacht häufig die Antibiotika-assoziierte Diarrhoe?

- Clostridium difficile
- Difficilus diarrhoicus
- Clostridium gastrointestinale



## Die Ziele der DGMIM

- **Förderung und Koordination von Wissenschaft und Forschung** auf dem Gebiet der Mukosa- (Schleimhaut)-biologie und der Mukosaimmunologie sowie der gesundheitlichen Bedeutung der Mikrobiota einschließlich Probiotika.
- **Verbreitung von Forschungsergebnissen und Wissen zu mukosaler Immunologie und Mikrobiom** in Fachkreisen und in der Öffentlichkeit. (Verbraucherinformation: [www.probiotika-info.de](http://www.probiotika-info.de))

Die DGMIM ist ein gemeinnütziger Verein.



Weitere Informationen im Internet unter:

[www.probiotika-info.de](http://www.probiotika-info.de)  
[www.dgmim.de](http://www.dgmim.de)

Oder Sie wenden sich an unsere Info- und Geschäftsstelle:

**DGMIM e.V.**

Geschäftsstelle  
Wollgrasweg 49b  
70599 Stuttgart

Telefon: 0711 45 101 7706  
[info@dgmim.de](mailto:info@dgmim.de)

#### Quellen:

- [1] Kotzampassi K, Giamarellos-Bourboulis EJ. Probiotics for infectious disease: more drugs, less dietary supplementation. *International Journal of Antimicrobial Agents*. 2012; 40(4): 288–296.
- [2] Van Niel CW, Feudtner C, Garrison MM et al. Lactobacillus Therapy for Acute Infectious Diarrhea in Children: A Meta-Analysis. *Pediatrics*. 2002; 109: 678–684.
- [3] Pedone CA, Arnaud CC, Postaire ER et al. Multicentric study of the effect of milk fermented by Lactobacillus casei on the incidence of diarrhoea. *Int J Clin Practice*. 2000; 54: 568–571.
- [4] Ciccarelli S, Stolfi I, Caramia G et al. Management strategies in the treatment of neonatal and pediatric gastroenteritis. *Infect Drug Resist*. 2013; 6: 133–161.
- [5] Allen SJ, Martinez EG, Gregorio GV et al. Probiotics for treating acute infectious diarrhoea. *Cochrane Database Syst Rev*. 2010; (11): CD003048.
- [6] Katelaris PH, Salam I, Farthing MJ et al. Lactobacilli to prevent traveller's diarrhea? *N Engl J Med*. 1995; 333: 1360–1361.
- [7] Oksanen PJ, Salminen S, Saxelin M et al. Prevention of travellers' diarrhoea by Lactobacillus GG. *Ann Med*. 1990; 22: 53–56.
- [8] McFarland LV. Meta-analysis of probiotics for the prevention of antibiotic associated diarrhea and the treatment of Clostridium difficile disease. *Am J Gastroenterol*. 2006; 101(4): 812–22.
- [9] Goldenberg JZ, Ma SS, Saxton JD et al. Probiotics for the prevention of Clostridium difficile-associated diarrhea in adults and children. *Cochrane database Sys revue*. 2013; 5: CD006095.

## DURCHFALL

### Ursachen, Therapie und Prävention

Ein Ratgeber der Deutschen Gesellschaft für Mukosale Immunologie und Mikrobiom e.V.



 **DGMIM**  
Deutsche Gesellschaft für  
Mukosale Immunologie und Mikrobiom  
[www.dgmim.de](http://www.dgmim.de)

## Durchfall – was ist das?

### Definition

Durchfall (*Diarrhoe*) ist definiert als mindestens dreimal täglich ungeformte Stuhlgänge über mindestens zwei Tage.

- Durchfälle können ein Symptom vieler Erkrankungen sein und treten häufig zusammen mit Bauchschmerzen, Krämpfen, lauten Darmgeräuschen, Übelkeit und Kreislaufbeschwerden auf; gelegentlich kommt Fieber hinzu.
- Akuter Durchfall tritt plötzlich auf und ist von kurzer Dauer. Chronischer Durchfall dagegen dauert länger als zwei Wochen und tritt immer wieder auf.

### Ursachen

- Die häufigste Ursachen akuter Durchfälle sind Bakterien und Viren (*infektiöse Diarrhoe*).
- Auch Lebensmittelvergiftungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten können zu Durchfällen führen, sowie die Einnahme einiger Medikamente.
- Die Einnahme von Antibiotika kann zu *Antibiotika-assoziierten Diarrhoe* führen. Die Antibiotika stören das Gleichgewicht der natürlichen Darmbakterien (Darmmikrobiota) und ermöglichen so die Vermehrung bestimmter Durchfallerreger z.B. *Clostridium difficile*.
- Durchfälle treten häufig auf Reisen auf, vor allem bei solchen in südliche Länder (*Reisediarrhoe*).
- Ursache *chronischer Durchfälle* können unter anderem Funktionsstörungen des Magen-Darm-Traktes (z.B. Reizdarmsyndrom) oder chronische Darmentzündungen (CED) sein wie z. B. Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn.

### Entstehung

- Bei Durchfall werden mehr Wasser und Elektrolyte in den Darm abgegeben und weniger Wasser aus dem Darm aufgenommen.
- Dadurch wird der Stuhl flüssiger, das Volumen nimmt zu. Über diesen Weg versucht der Körper zum Beispiel Krankheitserreger so schnell wie möglich auszuschcheiden.



## Therapie von Durchfall

### Therapie

- Der wichtigste akute Schritt ist der Ausgleich des Flüssigkeits- und Mineralstoffverlustes (viel trinken!).
- Daneben können Medikamente eingesetzt werden, um die Wasser- und Elektrolytausscheidung zu reduzieren. Diese Medikamente können jedoch die Ausscheidung von Krankheitskeimen hemmen. Eine Einnahme solcher Präparate, die mehr als zwei Tage andauert, sollte vermieden werden.
- Immer häufiger werden auch Probiotika in der Behandlung oder Prävention von Durchfällen eingesetzt.

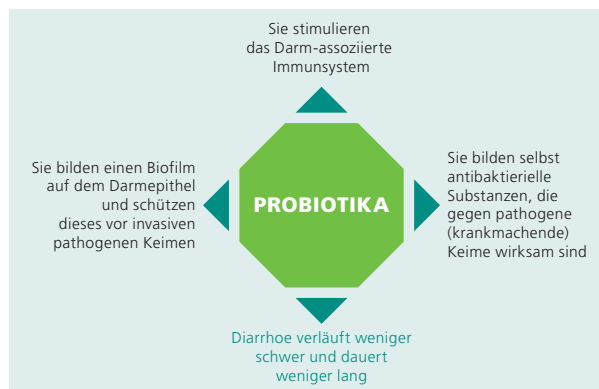


### Probiotika als Therapie

»Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die dem Menschen einen gesundheitlichen Vorteil bringen, wenn sie in ausreichender Menge aufgenommen werden«

(Definition der WHO/FHO 2001)

- Probiotika existieren in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, Medikamenten und auch als Lebensmittel (z. B. Joghurts). Sie besitzen Eigenschaften, die hilfreich für die Behandlung des Durchfalls sind [1]:



- Zahlreiche qualitativ hochwertige Studien am Menschen und Metaanalysen zeigen z.B. dass infektiöse Durchfallerkrankungen nach Gabe von Probiotika weniger schwer und signifikant kürzer verliefen [2,3,4,5].

## Prävention von Durchfall

### Reisediarrhoe

#### Prävention

- Um eine Reisediarrhoe zu verhindern, sollte vor allem in südlichen Ländern auf rohes Obst und Gemüse, Leitungswasser, rohes Fleisch, Meeresfrüchte, Eiswürfel usw. verzichtet werden.

»Koch es, schäl' es oder vergiss es!«

- Zum Schutz vor Reisediarrhoe können Probiotika eingesetzt werden, um den Darm widerstandsfähiger gegen krankheitserregende Keime zu machen.

#### Studienergebnisse

- Studien zeigen, dass Probiotika vorbeugend gegen Durchfallneigung einschließlich Reisediarrhöen wirken [6,7,8].

### Antibiotika-assoziierte Diarrhoe

#### Prävention

- Antibiotika nur dann einnehmen, wenn sie wirklich notwendig sind.
- Es ist grundsätzlich sinnvoll, zur Einnahme des Antibiotikums und mindestens zwei Wochen danach zusätzlich Probiotika einzunehmen. Diese können die Häufigkeit, Schwere und Dauer des Durchfalls vermindern.

#### Studienergebnisse

- Eine 2013 veröffentlichte Zusammenfassung fand heraus, dass Probiotika sicher und effektiv in der Behandlung der *Clostridium difficile* verursachten Diarrhoe in Folge einer Antibiotikatherapie sind [9].

### Chronische Durchfälle

- Menschen, die ohne organische Ursache oft unter Durchfällen leiden, können Probiotika präventiv einnehmen.



Unbedingt zu beachten ist, dass Durchfälle auch schwere Ausmaße annehmen und zu Komplikationen führen können, vor allem bei Kindern, alten und immungeschwächten Menschen.

Wenn der Durchfall länger als drei Tage andauert oder Blut im Stuhl ist, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.