

## Magendarm und Sport

Für Sportler ist die Ernährung ein wichtiger Bestandteil einer guten Leistung und schliesslich des Erfolges. Wenn trotz ausgewogener und der Sportdisziplin angepasster Ernährung die Leistung nicht mehr abgerufen werden kann, muss unter anderem nach einer Störung im Magendarmbereich gefahndet werden. Auch bei fehlenden Magendarmbeschwerden oder diffusen Symptomen wie Müdigkeit und Leistungsknick, sollte an eine Sprue gedacht werden. Ein aktuell bekanntes Beispiel ist die Nummer 1 im Tennis Novak Djokovic. Die Sprue, auch Zöliakie genannt, wird durch die Unverträglichkeit von Gluten (Kiebereiweiss) im Essen verursacht. Gluten ist ein Bestandteil von verschiedenen Getreidearten wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel usw. Bereits durch kleine Mengen glutenhaltiger Nahrungsmittel wird die Dünndarmschleimhaut durch eine Autoimmunreaktion geschädigt. Dadurch können Nährstoffe nur schlecht aufgenommen werden und verbleiben unverdaut im Darm.

Die Krankheit tritt häufig erstmals im Kindesalter auf, kann sich aber in jedem Lebensalter erstmals bemerkbar machen. Die Sprue zeichnet sich durch eine Vielfalt an Symptomen aus, die in ihrer Ausprägung sehr unterschiedlich sein können. Dazu gehören Gewichtsverlust, Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Misslaunigkeit, allgemeines Krankheitsgefühl und Blutarmut. Die Sprue ist eine häufige Erkrankung. Man geht davon aus, dass in der Schweiz ungefähr 1 von 200 Personen betroffen ist. Zur weiteren Abklärung sollte als Erstes eine Blutuntersuchung mit der Bestimmung von spezifischen Antikörpern erfolgen. Unter Umständen muss zur Bestätigung des Verdachts eine Magenspiegelung mit Gewebeproben aus dem Dünndarm durchgeführt werden.

Körperliche Betätigung regt den Magendarmtrakt an. Es ist nicht so selten, dass Jogger kurz im Wald verschwinden müssen, weil sie Stuhldrang oder Durchfall haben (runner's diarrhea). Dieses Problem kann oftmals durch diätetische Anpassungen behoben werden. Im Extremfall kann es bei sehr hoher anhaltender körperlicher Belastung zu einer kritischen Durchblutung im Darm kommen, mit nachfolgend Auftreten von blutigem Durchfall. In diesen Situationen ist eine ärztliche Abklärung in jedem Fall angezeigt.

Auch hockkalorische Ernährung während Ausdauersport in Form von Drinks und Gels kann sehr unangenehmen Durchfall auslösen. Unter anderem auch deswegen ist aktuell ein Trend zurück zu natürlicher Ernährung im Sport zu beobachten.

Im Sport werden nicht so selten Schmerzmittel eingesetzt. Darunter sind die sogenannten Rheumamittel (NSARL) wie Voltaren, Ponstan, Brufen, Aspirin etc. hoch im Kurs. Als Nebenwirkung treten relativ häufig Magendarmprobleme auf, oftmals harmlos und vorübergehend. Bei länger dauernder Einnahme kann es jedoch zu schwerwiegenden Veränderungen im Magendarmtrakt kommen. Gefürchtet ist vor allem das Geschwür im Magen oder Zwölffingerdarm. Dieses kann zu anhaltenden heftigen Schmerzen im Oberbauch, aber auch zu Blutungen und sogar zu einer Perforation (Loch) führen. Falls solche Rheumatmittel längerfristig eingenommen werden müssen, sollten die möglichen Nebenwirkungen und die Schutzmassnahmen (Tablette zum Magenschutz) mit dem Arzt besprochen werden.

Dr. med. Nico Dominique Wiegand  
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Facharzt für Gastroenterologie  
Hirslanden Klinik St. Anna