

# Gallensäureverlustsyndrom



Diese Übersicht zeigt Ihnen die wesentlichen Zusammenhänge zwischen dem Gallensäureverlustsyndrom und der Ernährungsweise auf. Die praktischen Tipps sollen Ihnen die Ernährungsumstellung erleichtern.

## Was sind Gallensäuren?

Gallensäuren werden von der Leber produziert und über den Gallengang in den Dünndarm abgegeben, wo sie für die Resorption und Verdauung der Nahrungsfette zuständig sind. Nach getaner Arbeit werden sie von dort zurück in die Leber transportiert und dort recycelt. In der Regel geht dabei nur ein kleiner Teil der Gallensäuren verloren, der durch Neusynthese kompensiert werden kann.

## Wie entsteht ein Gallensäureverlustsyndrom?

Liegt eine Funktionsstörung des Dünndarms vor, können die Gallensäuren nicht rückresorbiert werden, gelangen in den Dickdarm und werden letztendlich über den Stuhl ausgeschieden. Die Funktionsstörung des Dünndarms kann mehrere Ursachen haben: Sie kann durch eine Darmresektion wie auch durch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn ausgelöst werden.

Kann die Leber den Verlust der Gallensäuren durch Neusynthese ausgleichen, spricht man von einem **kompensierten Gallensäureverlustsyndrom**. Hier funktioniert die Fettverdauung in der Regel noch; auf **sehr fettige Speisen** sollte dennoch verzichtet und die Ernährung an die individuellen Beschwerden angepasst werden.

Kann die Leber die verlorengegangenen Gallensäuren nicht ersetzen, spricht man von einem **dekompensierten Gallensäureverlustsyndrom**. Eine reibungslose Fettverdauung ist nicht mehr möglich. Infolgedessen ergeben sich **einige Besonderheiten**, die bei der Ernährung zu beachten sind.

## Fettarme Ernährung und MCT-Fette

Um das Auftreten von Fettstühlen, so genannten Steatorrhöen, zu vermeiden, sollte auf eine geringe Fettzufuhr (<40g/d) geachtet werden. Zusätzlich können mittelkettige Fettsäuren (kurz MCT-Fette, siehe Infokasten) in die Ernährung integriert werden.

Der Austausch der Fette durch MCT-Fette sollte sukzessiv erfolgen, d.h. die Aufnahmemenge wird langsam gesteigert, da anfänglich Magen-Darm-Beschwerden auftreten können. Es empfiehlt sich, mit einer Menge von 20g/d zu beginnen und diese täglich um etwa 5-10g zu steigern, bis die individuell tolerierbare Aufnahmemenge erreicht ist, die bei 100-150g/d liegen kann.

MCT-Präparate sind vor allem in flüssiger Form, also als Öle, erhältlich. Sie können pur verzehrt, in Getränke, Smoothies oder Joghurt eingerührt oder über Salate und andere Speisen gegeben werden. Da MCT-Fette jedoch nur bis 100-120°C erhitzenbar sind, eignen sie sich nur bedingt zum Kochen und Backen. Für diese Zwecke gibt es jedoch spezielle MCT-Margarinen (z.B. von der Firma Kanso), welche bis 180°C erhitzt werden können.

MCT-Fette sind Fette mit mittlerer Kettenlänge und werden im Gegensatz zu den Nahrungsfetten mit langkettigen Fettsäuren schneller resorbiert und direkt zur Leber transportiert.

### Natürliches Vorkommen:

Kokosöl (60%) und Palmkernöl (55%)

Ein geringer Anteil:

Milchfett / Butter

## Reduktion der Oxalsäure

Zu den häufigsten Komplikationen, die bei einem Gallensäureverlustsyndrom auftreten können, zählt die Entstehung von Gallen- und Oxalatsteinen. Um dieses Risiko zu minimieren, sollten oxalsäurehaltige Lebensmittel gemieden werden (siehe Tabelle). Durch Schälen und Kochen (Wasser abgießen!) kann man den Oxalsäuregehalt ebenfalls verringern.



Oxalsäurearm (< 10 g/100g)	Oxalsäuremoderat (10-50 g/100g)	Oxalsäurereich (> 50 g/100g)
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fleisch- und Wurstwaren</li> <li>■ Milch-/erzeugnisse</li> <li>■ Eier</li> <li>■ Fisch und Meeresfrüchte</li> <li>■ pflanzliche Öle und Fette</li> <li>■ Wasser</li> <li>■ Obst (Kirschen, Aprikosen, Birnen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gemüse (grüne Bohnen, Tomaten, Salat, Pilze)</li> <li>■ Kräuter (Löwenzahn)</li> <li>■ Obst (Himbeeren, Äpfel, Erdbeeren)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Getreide-/erzeugnisse (Weizenkleie, Amaranth)</li> <li>■ Gemüse (Spinat, (Süß-)Kartoffeln, Rhabarber, rote Rüben, Yamswurzel, Portulak, Mangold, Kohl)</li> <li>■ Kräuter (Gänsefuß, frische Pfefferminze, Petersilie, Sauerampfer)</li> <li>■ Obst (Sternfrucht, unreife Stachelbeeren)</li> <li>■ Nüsse (Erdnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Haselnüsse, Walnüsse) und Samen</li> <li>■ Sonstiges (Schokolade, Kakao, Sojabohnen, Tofu)</li> <li>■ Getränke (schwarzer und grüner Tee, Kaffee)</li> </ul>

## Deckung fettlöslicher Vitamine

Durch auftretende Fettstühle werden auch fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) mit ausgeschieden und sollten, um eine Unterversorgung zu vermeiden, regelmäßig beim Arzt kontrolliert und ggf. substituiert werden. Eine Substitution von Vitamin B12 kann ebenso erforderlich sein. Konsultieren Sie hierfür am besten Ihren Arzt oder Therapeuten.



## Kurkuma

Bei Kurkuma (Gelbwurz) handelt es sich um eine traditionelle Heilpflanze gegen Verdauungsbeschwerden. Der aktive Wirkstoff der Pflanze – das Curcumin – kann insbesondere bei Störungen des Gallensäurehaushaltes durch eine Verbesserung der Syntheseleistung sowie der Entleerung der Gallenblase bestehende Symptome lindern.

Curcumin besitzt außerdem eine anti-entzündliche und anti-biotische Wirkung, die sich besonders bei entzündungsbedingten Funktionsstörungen des Dünndarms positiv auswirken können.

Die Einnahme kann durch Zubereitung von Tees erfolgen. Auch die Verwendung als Gewürz ist möglich und typisch für Gerichte der fernöstlichen Küche.

Sollte der Geschmack von Kurkuma nicht zusagen, kann Curcumin auch als Präparat eingenommen werden. Die Aufnahme kann durch Piperin, ein Wirkstoff in schwarzem Pfeffer, verbessert werden. Ein beliebtes Rezept ist z.B. die goldene Milch (Rezept siehe rechts).



### Goldene Milch

#### Zutaten:

- 300 ml Pflanzen- oder Kuhmilch
- ein Stück Kurkuma (ca. 2 bis 3 cm groß) oder 1 EL Kurkumapulver
- ein Stück Ingwer
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zimt
- 1 EL Kokos- oder MCT-Öl

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und durchmischen. Bei Bedarf die Milch anschließend durch ein Sieb gießen und erwärmen.



### Heilerde und Flohsamenschalen

Gelangen die Gallensäuren in vermehrter Menge in den Dickdarm, können sie dort eine osmotische Wirkung entfalten und so zu Durchfällen führen. Um diese Beschwerden zu mildern, können Flohsamenschalen oder Heilerde nach den Mahlzeiten eingenommen werden; meist ist ein Teelöffel ausreichend. Allerdings sollte die Einnahme von Medikamenten nicht zeitgleich, sondern mit 2-3 Stunden Verzögerung, erfolgen.

