



Essen ist das neue Fernsehen

Der 6. Schweizerische Ernährungsbericht belegt, dass es einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Gesundheits- und der Ernährungskompetenz des Einzelnen gibt. Wer seine Mahlzeiten geniessen kann, ist im Allgemeinen auch besser über den Zusammenhang zwischen Nährstoffen, Bewegung und allgemeinen Gesundheitsfakten informiert. Doch diese Kompetenz nimmt ab. Wie in allen anderen westeuropäischen Ländern steigt in der Schweiz die Zahl derjenigen, die beim Essen kaum noch merken, was sie zu sich nehmen und alles Mögliche nebenbei erledigen. Dieser Trend hat gewichtige Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden: Neben Übergewicht und seinen Folgeerkrankungen können daraus Magenbeschwerden, Magenbrennen und Reflux resultieren. Dabei ist der erste Schritt zur Besserung ein ganz einfacher: Wer es schafft, sein Esstempo zu drosseln, isst bewusster, steigert sein Wohlbefinden und isst sogar weniger – so das Ergebnis einer neuen Studie von Forschern um Christoph Beglinger vom «Universitätsspital Basel». Ganz praktische Hilfe zur Entschleunigung beim Essen kommt jetzt von den Herstellern von «Häagen-Dazs». Diese haben eine App mit dem Namen «Concerto Timer» entwickelt, die mit einer dreidimensional dargestellten Klassikdarbietung eines Violinstücks oberhalb des Eisbechers exakt die Zeit zu überbrücken hilft, die das Eis zum Antauen braucht. Dazu muss lediglich der Eisbecher vor das Device gehalten und die App geöffnet werden. Wird ein zweiter Becher ins Bild gerückt, stimmt ein Cellist begleitend mit ein. Derartig in Stimmung versetzt, lässt sich mit Sicherheit jeder Löffel Eiscreme bewusst geniessen.

C. Beglinger

Herzlich,
Ihre Corinna Mühlhausen

über starke Schmerzen im Oberbauch hinter dem Brustbein klagt und zudem im Alltag deutlich beeinträchtigt ist, könnte eine gastroösophageale Refluxkrankheit (Abkürzung englisch «GERD») haben. Auch chronische Heiserkeit, Husten, häufiges Räuspern und asthmaähnliche Beklemmungen, Schlafstörungen in bestimmten Körperlagen und sogar säurebedingte Zahnschäden sind typische Symptome dafür. Laut einer Studie müssen 12 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal pro Woche und fünf Prozent täglich mit solchen Beschwerden kämpfen.

Kein zuverlässiger Pförtner

Warum läuft die Magensäure in die «falsche» Richtung, also hoch in die Speiseröhre? Normalerweise wird der Übergang zwischen Speiseröhre und Magen durch eine Art Muskelverschluss versperrt. Er öffnet sich, wenn das mit Speichel vermischte Essen oder eine Flüssigkeit heruntergeschluckt wird und am unteren Ende der Speiseröhre angelangt ist. Danach verengt sich der Schliessmuskel (oder Mageneingangspfortner, Sphinkter) wieder, sodass keine Flüssigkeit auf Abwege gerät. Der Sphinkter sorgt also wie eine Art Ventil dafür, dass Säure und Mageninhalt dort bleiben wo sie hingehören: im Magen. Dieses System ist normalerweise so zuverlässig, dass man auch im Handstand vor Magensäureattacken gewappnet ist. Wenn jedoch der Magen stark gedehnt wird – beispielsweise nach einem üppigem Essen – kann es vorkommen, dass sich der Verschluss am Mageneingang vorübergehend lockert. Dann lässt er mitunter Luft oder etwas Mageninhalt nach oben durch.

Reflux-Ursachen

Bei der Refluxkrankheit funktioniert der Verschluss zwischen Speiseröhre und Magen nicht richtig. Die Gründe dafür können unterschiedlich sein. So kann bei einem Zwerchfellbruch (Hiatushernie) ein Teil des Magens durch eine Öffnung im Zwerchfell in den Brustraum schieben. In diesem Fall unterstützt das Zwerchfell den Verschluss zwischen Speiseröhre und Magen nicht mehr ausreichend. Auch durch einen zu schwachen Schliessmuskel, einen zu grossen Durchtritt der Speiseröhre durch das Zwerchfell oder andere anatomische Besonderheiten kann der sichere Verschluss des Magens nach oben gestört sein. Auch bestimmte Medikamente und das Alter spielen eine Rolle, denn die Schwäche am Mageneingang nimmt im Laufe des Lebens zu. Schliesslich kann auch der Druck im Bauchraum

derart erhöht werden – etwa durch Übergewicht oder Schwangerschaft –, dass beim Bücken oder Liegen die Muskeln des Mageneingangspfortners auseinandergedrückt werden.

Barrett-Ösophagus als Krebsvorstufe

Auf die Dauer kann der Rückfluss der Magensäure zu schmerzhaften Verätzungen in der Speiseröhre führen und so das bekannte Sod- oder Magenbrennen hervorrufen. Bei etwa jedem zehnten Patienten mit Magenbrennen entwickelt sich der ständige Säurekontakt zu einer Entzündung der Speiseröhre. Eine solche Reflux-Ösophagitis kann nun dazu führen, dass sich die Speiseröhren-Schleimhaut nicht mehr regeneriert und durch eine veränderte Zellschicht ersetzt wird. Das früher charakteristische eher flache Epithelgewebe wird dann teilweise durch würfelförmiges Zylinderepithel ersetzt. Dieser sogenannte Barrett-Ösophagus ist zwar besser gegen die Säure geschützt, trägt aber gleichzeitig das Risiko weiterer Veränderung in sich – und gilt als Krebsvorstufe. Trotzdem sind Speiseröhrenkarzinome nur Einzelfälle. In einer dänischen Studie entwickelten zehn von 1000 Patienten (also jeder hundertste) mit Barrett-Ösophagus einen Speiseröhrenkrebs.

Säurereduktion im Vordergrund

Jeder Betroffene weiss, wie sehr der Reflux das Leben «versauern» kann. Durch weniger fettes Essen, weniger Alkohol, möglichst keine Zigaretten, ein geringeres Körpergewicht, regelmässige Bewegung oder hochgelagertes Schlafen kann man selbst einiges zur Entlastung beitragen. Wer jedoch mindestens zweimal pro Woche unter Magenbrennen leidet, sollte einen Arzt aufsuchen. Durch die Reduktion der Magensäure vermindern sich im Normalfall auch die Beschwerden. Dabei stehen drei grosse Wirkstoffgruppen zur Verfügung. Mit den Antazida lässt sich die Magensäure direkt im Magen neutralisieren. H₂-Rezeptorblocker vermindern die Säureproduktion, indem sie einen der drei Wege für die vermehrte Säureproduktion blockieren. Schliesslich sind Protonenpumpenhemmer in der Lage, aktiv an das Enzym H⁺/K⁺-ATPase zu binden und dadurch dessen Funktion als Protonenpumpe zu blockieren. Damit wird die Freisetzung von Magensäure verringert. Sind solche Medikamente auf Dauer wirkungslos, kann auch eine Operation helfen, bei der der Verschlussmechanismus am Mageneingang wiederhergestellt wird. ■