

Mediterrane Ernährung als Möglichkeit zur Linderung von Reizdarmbeschwerden

Master-Thesis

Master of Advanced Studies Gesundheitsförderung

Abstract

Das Reizdarmsyndrom ist bis heute noch zu wenig erforscht. Es sind nicht einzelne Faktoren alleine, die zum Reizdarmsyndrom führen, sondern die Kontextbedingungen vieler verschiedener Einflüsse. Aufgrund dieser Komplexität ist es sehr schwer, diese Krankheit als Ganzes zu erforschen und die bestehenden Wissenslücken zu schliessen.

In der heutigen Bevölkerung sind Erkrankungen des Darmtraktes noch nicht gesellschaftsfähig. Die betroffenen Menschen schämen sich für ihre unangenehmen Symptome, wie beispielsweise einen geblähten Bauch, Luft abzulassen (Flatulenz) oder häufig die Toilette aufsuchen zu müssen. Ihre Lebensqualität leidet sehr darunter, was sich auch auf die Psyche auswirken kann. Sie ziehen sich deshalb oft aus der Gesellschaft zurück, spontane Aktivitäten sind nicht mehr durchführbar und bei sehr schlimmen Symptomen oder Schmerzen fehlen sie sogar am Arbeitsplatz. Diese Ausfälle verursachen hohe Kosten, die vermindert werden können, wenn es gelingt, die Ursachen des Reizdarmsyndroms genau zu diagnostizieren und individuelle, geeignete Therapieformen zu entwickeln.

Die Wirkung mediterraner Ernährung zur Linderung der Reizdarmsymptome wurde noch zu wenig untersucht. Das Ziel dieser Arbeit ist es, Aussagen über Einflussgrößen zu machen, welche direkt oder indirekt mit dem gesunden Stuhl in Verbindung stehen und diesen fördern oder schwächen. Dabei wird das Hauptaugenmerk auf Einflüsse wie einzelne Lebensmittel, Essgewohnheiten, Symptome, persönliche Daten und deren Wechselwirkung, gelegt.

Anhand einer Auswahl von 12 erwachsenen Reizdarmpatientinnen/Reizdarmpatienten wird in der vorliegenden Arbeit, mit Hilfe eines Fragebogens, die mediterrane Ernährung als Möglichkeit zur Linderung von Reizdarmbeschwerden im Kontext mit verschiedenen Einflussfaktoren untersucht. Die Analyse der erhobenen Daten erfolgt mit einer Korrelations- und Regressionsanalyse, sowie einer Pfadanalyse unter Berücksichtigung der kleinen Fallzahlen. Die Hauptergebnisse zwischen den unabhängigen Variablen und der Zielvariable wurden in einem Pfadmodell repräsentativ dargestellt.

Die durchgeführten Auswertungen zeigen interessante Ergebnisse/Wirkungszusammenhänge auf. Für den Faktor Mandeln ergab die Analyse, dass je mehr Mandeln ($\beta = .500^{***}$) gegessen werden, desto gesünder der Stuhl ist. Der hohe Konsum von Ballaststoffen ($\beta = -.500^{***}$) vegetarischer Ernährung ($\beta = -.500^{***}$) und von Chicken Nuggets ($\beta = .878^{***}$) wirkt sich hingegen negativ auf einen gesunden Stuhl aus.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Ernährung ein wichtiger Faktor bezüglich der Symptome und der auftretenden Schmerzen bei den betroffenen Personen ist. Deshalb ist es bei weiteren Forschungsarbeiten wichtig, den Fokus auf das komplette Ernährungsmuster der mediterranen

Ernährung zu legen. Zudem muss die Krankheit enttabuisiert werden, damit sich die Betroffenen von der Gesellschaft und ihrem Umfeld verstanden und ernst genommen fühlen.