

# Verdauung verstehen und Konstipation verhindern

**Öffentlichkeitsveranstaltung Zürich**  
**5. November 2021**

**Cornel Sieber**  
Kantonsspital Winterthur und  
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

# Magen-Darmtrakt



Was fehlt ?

# Speiseröhre



**Speiseröhre**

# Speiseröhre

- **Transportfunktion von Flüssigkeit und Nahrung von Mundhöhle in den Magen**
- **Hat mit Verdauung direkt nichts zu tun**
- ***Krankheiten: Bei Zwerchfellbruch  
Entzündung/Tumor...***

# Magen



**Magen**

# Magen

- Zerkleinerung der Nahrung
- Bildung Speisebrei mit Magensäure
- Ist eine Art Misch- und Teigmaschine
- Nimmt keine Nahrung auf
- *Krankheiten: Entzündung, Geschwür, Magenkrebs*
- Lässt zirka 2ml/Minute Nahrung durch den „Pfortner“ (Übergang in Dünndarm)
  - Fett entleert sich langsamer („Fondue-Effekt“)
  - Entleerung häufig vermindert bei Zuckerkrankheit (diabetische Neuropathie)

# Dünndarm

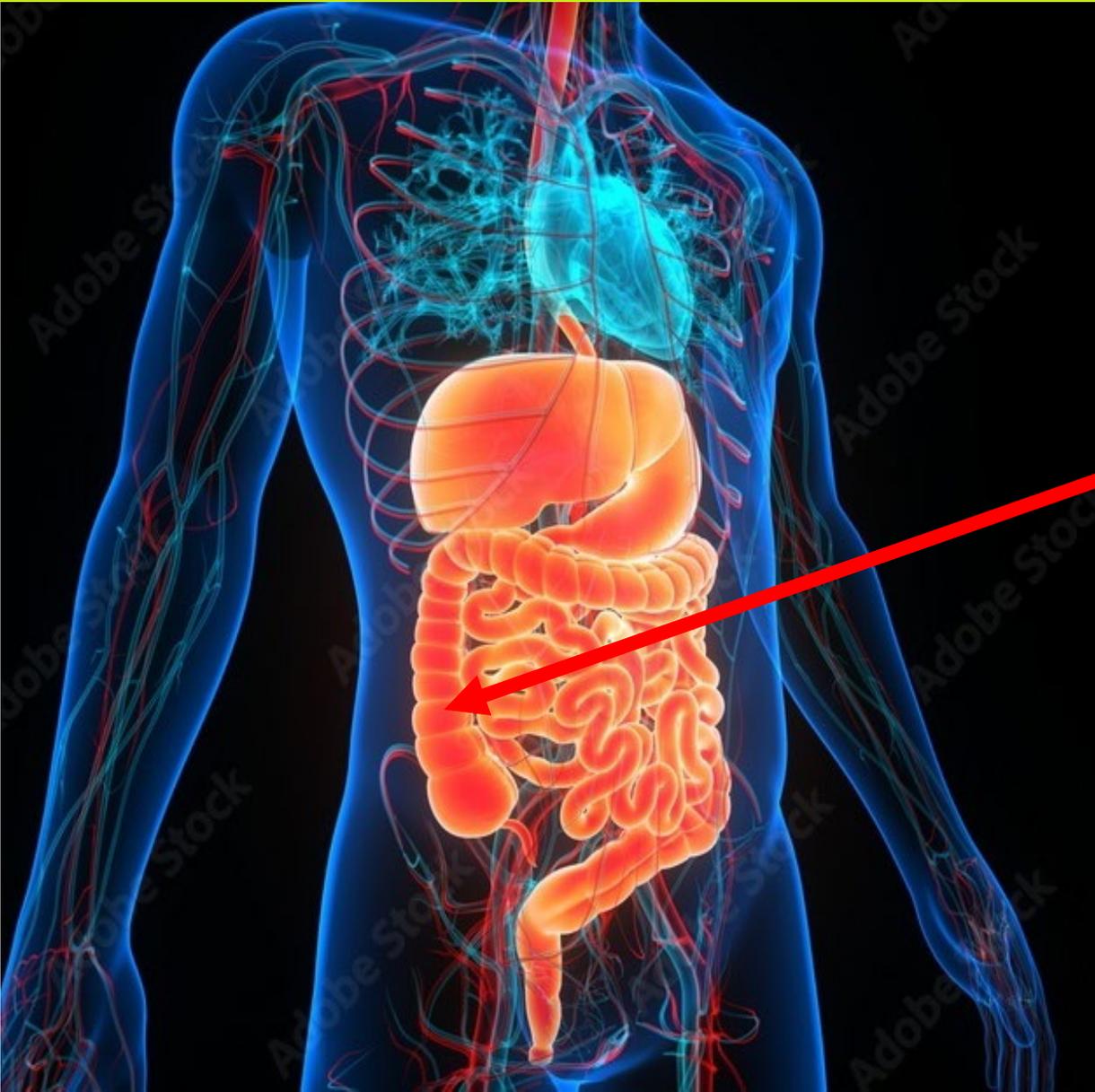


**Dünndarm**

# Dünndarm

- 4-6 Meter Länge
- Nimmt die Nahrung auf – auch dank Galle und Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)
- Übergang in Dickdarm im rechten Unterbauch (hier auch Blinddarm)
- Überleben möglich mit 60-80cm Länge
- *Krankheiten: Entzündung, Verdauungskrankheiten (z.B. Zöliakie)*

# Dickdarm



**Dickdarm**

# Dickdarm

- 1 Meter Länge
- Keine Nahrungsaufnahme mehr
- Rückresorption von Flüssigkeit
  - 1 bis 1.5 Liter pro Tag
- Nicht lebensnotwendig – kann ganz entfernt werden
- *Krankheiten: Entzündung, Divertikel, Dickdarmkrebs*
- Aktuell viel besprochen: **MIKROBIOM**

# Magen-Darmaktivität – 3er Regel

- **Durchfall: >3x pro Tag**
- **Chronischer Durchfall: >3 Wochen**
- **Verstopfung: <3x pro Woche**
- **Chronische Verstopfung: >3 Monate**
  
- **Verstopfung 3er Regel:**
  - **<3x pro Woche**
  - **Starkes Pressen notwendig**
  - **Stuhl wegen langer Verweildauer im Dickdarm hart und klumpig**

# Prophylaxe und Therapie Verstopfung

- Genügend Flüssigkeit trinken
- Ballastreiche Nahrung
- Bewegung
- Morgendlicher Kaffee oder ein Glas Wasser
- Motilitätsfördernde Substanzen
  - z.B. Senna-Präparate
- Osmotische Laxantien
  - z.B. Lactulose, PEG
- Weglassen gewisser Medikamente



# Danke für die Aufmerksamkeit

