

**Aus der Praxis:**

**Bakterielle Fehlbesiedlung des  
Dünndarms**

# Gliederung

Über mich

Definition bakterielle Fehlbesiedlung

Verdachtsmomente

Diagnostik

Therapien

Diätkonzept

Fragen

# Über mich

Seit 2013: Diätassistentin (MHH)

2013-2016: DA im Krankenhaus (Düsseldorf)

Seit 2016: angestellt in der gastroenterologischen  
Schwerpunktpraxis Dres. med. Halle Hill  
Preißner (Hameln, Bad Pyrmont)

Leitung Bereich Atemtest

Ernährungsberatung, z.B. bei NMU

# Definition bakterielle Dünndarmfehlbesiedlung

Oder kurz SIBO = small intestinal bacterial overgrowth(SIBO)

Erkrankung, bei welcher der langsame Transport von Darminhalt bestimmten normalen Darmbakterien ein übermäßiges Wachstum erlaubt, was zu Durchfall und schlechter Nährstoffaufnahme (Malabsorption) führt.

**Symptome:** Bauchbeschwerden,

- Durchfall,
- Blähungen und übermäßiger Flatulenz
- oft direkt nach dem Essen

# Verdachtsmomente

Erhöhtes Risiko einer SIBO besteht bei einer

Pankreasinsuffizienz

nach Antibiotika-Einnahme

Fehlen der Ileozäkalklappe / Kurzdarmsyndrom

Zum Ausschluss bei V.a. RDS

Vorliegende auffällige H<sub>2</sub>-Atemtestergebnisse:

Min	Uhrzeit	1. Wert
0	8:00	6
30	8:30	5
60	9:00	11
90	9:30	66
120	10:00	59

15.09.2023

Min	Uhrzeit	1. Wert	Beschwerden
0	8:20	2	
30	8:50	20	
60	9:20	63	D
90	9:50	68	D
120	10:20	58	
150	10:50		
180	11:20		

Carina Meyer

# Diagnostik

Bei uns mittels H<sub>2</sub>-Atemtest:

50g Glucose in 200ml Wasser

Vorbereitung seitens des Pat.:

Letzte Mahlzeit 19Uhr am Vorabend, keine große Ballaststoffmenge; keine Zigarette mehr, mind. 4 Wochen ohne Antibiotikum / nach Darmspiegelung

Durchführung: Messungen alle 20min, positiver Test bei 2x >12ppm (vom Nüchternwert) + Beschwerden

# Beispiel Glucose-AT Ergebnis

Min	Uhrzeit	1. Wert	Beschwerden
0	8:40	4	
20	9:00	10	
40	9:20	18	
60	9:40	28	Bandschl.
80	10:00	24	
100	10:20		
120	10:40		

# Zahlen aus unserer Praxis

	Gesamt	Positiver AT	Negativer AT	% pos. AT
2019	131	32	99	24%
2020	299	73	226	24%
2021	299	50	249	17%
2022	220	30	190	14%
2023 (bis 31.08.2023)	132	17	115	13%
<b>Gesamt</b>	<b>1081</b>	<b>202</b>	<b>879</b>	
<b>Mittel</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	<b>18%</b>

Zahlen aus unserer Praxis



# Therapien

**Ansatz 1:** 30tätige Antibiotika-Einnahme (je 10 Tage Ciprofloxacin, Metronidazol & Doxycyclin) - Kassenrezept

Oft typische Nebenwirkungen; Therapieerfolg:??

**Ansatz 2:** 14tätige Antibiotikum-Einnahme (Xifaxan 550mg), Privatrezept in D – Kostenpunkt ~200€

Wenig Nebenwirkungen; guter Therapieerfolg; bisher bei uns geringe Rückfallquote

**Ansatz 3:** SIBO Diät – Therapieerfolg und Rückfallquote nicht bek. - Kostenpunkt 150-200€

# Therapien

Der Altersdurchschnitt bei den positiven Glucose-Atemtests lag bei 47J.

Es waren  $\frac{1}{4}$  männl. und  $\frac{3}{4}$  weibl. Pat.

20% wählten Ansatz 1

34% entschieden sich für Ansatz 2

23% führten die Diät durch

Bei ca. 23% sind keine Aufzeichnungen vorhanden

# Diätkonzept

Persönlich entwickelt: angelehnt an Diätkonzept (USA), Ernährungsempfehlungen Ernährungsdocs, DGE Empfehlungen bei Lactose- und Fructoseunverträglichkeit

**1. Phase:** 14 Tage aussch. voll bilanzierte Trinknahrung (~50%KH, ~15%F, ~23%EW) – ohne Zucker, Fructose etc.

Dazu stilles Wasser, ungesüßter Tee und bis zu 3 Ts. Kaffee (schwarz), keine CO<sub>2</sub>, Brühe, etc.

Berechnung LU/GU nach WHO Formel

Diätberatung zur Besprechung, Fragen

# Diätkonzept

- 2. Phase:**
- Erlaubt je max. 50g / Tag:
    - Quinoa oder Amaranth (als Müsliersatz)
    - Kartoffeln
    - Backwaren aus Lupinenmehl oder Quark-Öl-Teig mit Nüssen/Samen
    - Schafskäse oder Mozzarella
  - Erlaubt je max. 200g / Tag:
    - Limette, Mandarine, Zitrone, Honigmelone, Rhabarber, Beerenobst (wie Erdbeere, Himbeere, Heidelbeere, ...)
    - lactosefreier Joghurt, Quark oder Milch; Reisdrink, Kokosjoghurt, (immer ohne Zucker!!!!)
  - max. 3x / Woche Fleisch und 1-2x/ Woche Fisch als Hauptgericht

## täglich erlaubt ohne Einschränkungen:

- min. 300g Gemüse in allen Formen (Ausnahmen blähende Gemüsesorten) - nach Verträglichkeit vorwiegend gegart)
- Nüsse, Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne) & Saaten (z.B. Leinsamen)
- gesundes Öl (z.B. Rapsöl), Butter, Margarine
- Eier / Soja, Tofu
- Aufschnitt vom Stück (roher & gekochter Schinken, Bratenaufschnitt)
- Hartkäse, Schnittkäse, lactosefreier Frischkäse
- alle Gewürze und Kräuter
- 2l Trinken / Tag, nur: Tee (ggf. mit Süßstoff gesüßt), stilles Wasser  
und bis zu 3 Tassen Kaffee mit lactosefreier Milch möglich
- mind. tägl 30min sportliche Aktivität/ Bewegung,  
z.B. Spaziergang

# Diätkonzept

## 3. Phase: 2-4 Wochen:

max. pro Tag 1 Portion (Handflächen-groß)

wiedereinführen von:

- Obst: Aprikose, Nektarine, Pfirsich, Ananas, Kiwi, Papaya, Orange
- Getreide in Form von Flocken oder Brot: Buchweizen, Emmer, Hafer, Roggen & Dinkel, Hirse max. 50g /Tag
- Gemüse: blähende Gemüsesorten s. Phase 2
- Lactosehaltige Lebensmittel, wie z.B. Sahne, Joghurt, Milch; abhängig von bestehender Lactoseintoleranz!
- Süßigkeiten: zunächst dunkle Schokolade (70% Kakao) ~20g / Tag
- weiterhin kein Weizen, Couscous, Zucker...

# Ziel: Dauerernährung (DGE-Empfehlungen)

max. 1 Lebensmittel pro Tag wiedereinführen:

- Obstsorten(ca.1hd.voll) bzw. Trockenobst (ca. 10g)

→Ziel: Obstmenge bis zu 250-300g / Tag

→Ziel: weiterhin min. 300g Gemüse pro Tag

- Getreide- / Brotmengen erhöhen, alle Sorten

→Ziel: bis 150g Brot/Brötchen/Getreideflocken / Tag & ~150g Sättigungsbeilage, Reis\*, Nudeln\*, Kartoffeln etc. / T.

→Ziel: 2-3 Portionen Milchprodukte / Tag

→Ziel: Aufschnitt + Fleisch insg. ca. 300-600g / W.

→Ziel: 1-2x/ Woche Fisch insg. 150-300g/ W.

- weitere Süßigkeiten, ~20g Portion/T.

- Konfitüre, Honig und andere süße Brotaufstriche

- kohlenensäurehaltige Getränke

\*Mengenangaben in gegarter Form

**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!**

**Fragen?**

**Bei weiteren Fragen oder Anregungen:  
ernaehrung@praxis-halle-hill.de**



# Quellen

<https://www.msmanuals.com/de-de/heim/verdauung>

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrung>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Ernaehrungsplan-bei-Duenndarm-Fehlbesiedlung,duenndarmfehlbesiedlung104.html>

12.04. + 12.05.2017 Print-Artikel Silya Nannen-Ottens, Katharina Gewecke  
Bakterielle Fehlbesiedlung: Ernährung als Teil des Therapiekonzepts  
Ernaehrungs-umschau.de