

DARMGESUNDHEIT

Mehr als ein Bauchgefühl

Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Pflegewissenschaftliche Studien zeigen Strategien und Wirkungen auf. Text: Stefan Görres

☞ Hatten Sie heute schon Stuhlgang? Diese Frage ist allen Pflegefachkräften und Bewohnern von Einrichtungen der stationären Langzeitpflege hinreichend bekannt. Die Verbesserung der Darmgesundheit spielt neben Ernährung, Bewegung und dem seelischen Gleichgewicht eine bisher unterschätzte Rolle, das gilt besonders für die pflegerische Intervention. Tatsächlich können Lebensqualität und Wohlbefinden durch einen regelmäßigen Stuhlgang und die Vermeidung von Obstipation erheblich verbessert werden.

Amsterdam: Probiotik

Ziel einer zwischen März und Mai 2013 an der Freien Universität Amsterdam durchgeführten Studie war es herauszufinden, ob ein probiotisches, fermentier-

tes Milchgetränk die Stuhlgewohnheiten von älteren Menschen im Pflegeheim verbessern kann. 135 Teilnehmer jenseits des 70. Lebensjahres konnten zu diesem Zweck in einem Pflegeheim in den Niederlanden zur Teilnahme gewonnen werden.

Probiotische Milchgetränke können bei Problemen mit der Verdauung helfen. Bei Funktionsstörungen konnte kein Nutzen nachgewiesen werden. ☞

Sie erhielten über einen Zeitraum von sechs Wochen täglich zum Frühstück ein probiotisches Milchgetränk: „Yakult Original“ mit 1.0×10^8 cfu (koloniebildende Einheiten)/ml *Lactobacillus casei* Shirota (YIT9029) – in den drei Wochen zu-

vor hatten die Teilnehmer das Produkt nicht erhalten. Während des gesamten Studienzeitraums wurden die Stuhlgewohnheiten durch eine Pflegekraft dokumentiert. Diagnostische Mittel waren die Bristol-Stuhlformen-Skala und die Häufigkeit des Stuhlgangs. Aufgrund von

Problemen bei der Kooperationsbereitschaft der Pflegebedürftigen (= compliance) konnten nur die Daten von 44 Teilnehmern ausgewertet werden.

Ergebnis: Die Stuhlqualität verbesserte sich durch die Gabe des Milchgetränks

signifikant. Dies machte sich bemerkbar in einer deutlichen Reduktion von Diarrhö- und Konstipations-Stühlen und durch mehr „ideale“ Stuhltypen. Es gab keine signifikante Änderung des Anteils von Personen mit funktioneller Verstopfung.

Taiwan: Bauchmassage

Eine weitere Studie fand von September bis Dezember 2012 im nördlichen Taiwan an der Chang Gung University statt. Die Forscher untersuchten die Effektivität einer individualisierten Intervention zur Reduktion von Obstipation bei älteren Menschen in Pflegeheimen. Aus vier Pflegeheimen wurden 43 Teilnehmer mit Obstipation, alle 65 mindestens Jahre alt, rekrutiert und zufällig je einer Interventions- und einer Vergleichsgruppe zugeteilt.

Zu Beginn der Studie wurden von den Teilnehmern relevante Risikofaktoren erfasst: Stuhlgewohnheiten, Alltagskompetenz, Ballaststoffzufuhr, Flüssigkeitsaufnahme, medizinische Verfassung und Medikamente. Während des Studienzeitraums von acht Wochen erhielt jeder Teilnehmer in der Interventionsgruppe neben der üblichen Behandlung ein Handbuch, das mit einfachen Sätzen und

Bildern die Strategien zur Reduktion der Verstopfung erläuterte.

Die Hinweise basierten auf den persönlichen Risikofaktoren und körperlichen beziehungsweise kognitiven Einschränkungen. Die Strategien beinhalteten die tägliche Einnahme von 25 bis 30 Gramm Ballaststoffen, vermehrte körperliche Aktivität, tägliche Bauchmassagen von 15 Minuten (die die Teilnehmer an sich selbst durchführten, nachdem man ihnen zuvor die

Pflegeheimbewohner können durch veränderte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu ihrer Darmgesundheit beitragen. ~

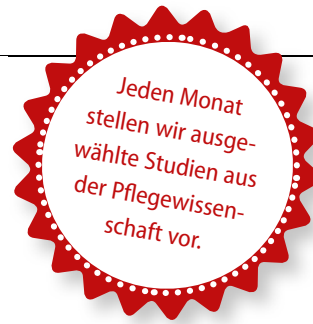
Techniken beigebracht hatte) sowie regelmäßige Stuhlgewohnheiten (zum Beispiel nach jeder Mahlzeit) und eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme.

Auf einem Protokollbogen konnten die Teilnehmer für jeden Tag die angewandten Strategien ankreuzen. Die Vergleichsgruppe erhielt die übliche Routinebehandlung für Obstipation. Bei den Teilnehmern in der Behandlungsgruppe zeigte sich signifikant häufiger ein geregelter Stuhlgang, inklusive Darmgeräuschen als Indikator für eine gesunde Darmbewegung. Kein signifikanter Unterschied zur Vergleichsgruppe zeigte sich bei Symptomen und Schweregrad der Obstipation, dem Stuhltyp nach der Bristol-Stuhlformen-Skala und der Nutzung von Laxativen.

Es kann also, dies als Fazit, durchaus sinnvoll sein, die Selbstfürsorge älterer Personen bezüglich Obstipation zu unterstützen.

Ägypten: Lebensstil

Eine chronische Verstopfung kann die Lebensqualität bekanntlich erheblich beeinträchtigen. Deshalb haben Forscher der Suez Canal University im ägyptischen Ismailia eine Studie mit der Frage durchgeführt, ob sich die Lebensqualität bei älteren Pflegeheimbewohnern mit



funktioneller Obstipation mithilfe einer Bildungsmaßnahme zum Thema „Lebensstiländerung“ positiv beeinflussen lässt.

23 Bewohner mit funktioneller Obstipation, alle hatten sie das 60. Lebensjahr überschritten, wurden dafür aus zwei Pflegeheimen in Ismailia City zufällig ausgewählt.

Die Intervention fand von April bis Juli 2011 in drei Sitzungen von je 30 Minuten in einem Abstand von zwei Wochen

statt. In den Sitzungen bekamen die Teilnehmer in Form von Gruppendiskussionen Handlungs- und Verhaltensanleitungen zu Obstipation, zur Wichtigkeit von regelmäßigen Stuhlgewohnheiten, zu geeigneten Körperpositionen für den Stuhlgang, zu gesunder und ausgewogener Ernährung, zu angemessener Flüssigkeitszufuhr, zum Nutzen von Bewegung, zu passenden körperlichen Übungen sowie zu Indikationen für die Nutzung von Laxativen. Ergänzend erhielten die Teilnehmer eine informative Broschüre. Vor und nach der Intervention wurden die Teilnehmer zur Schwere ihrer Symptome sowie zu relevanten Lebensstilfaktoren wie Laxativnutzung, Ernährung, Flüssigkeitszufuhr, Medikamente und körperliche Betätigung befragt.

Die Intervention konnte die Schwere der Symptome reduzieren und die Lebensqualität signifikant verbessern. Ebenfalls erhöhte sich die Zahl der Personen, die nun regelmäßig drei Mahlzeiten und häufiger Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen zu sich nahmen.



Prof. Dr. Stefan Görres ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen

Die Studien im Netz

Die Studie von van den Nieuwboer, Klomp-Hogeterp, Verdoorn et al. (Athena Institut, Freie Universität Amsterdam/Niederlande) wurde 2015 in „Beneficial Microbes“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2fozPm9>

Die Studie von Huang, Yang, Tsai et al. (Chang Gung University/Taiwan) wurde 2015 im „Journal of Clinical Nursing“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2foz0tl>

Die Studie von Nour-Eldein, Salama, Abdulmajeed & Heissam (Suez Canal University, Ismailia/Ägypten) wurde 2014 im „Journal of Family & Community Medicine“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2foAvYx>