

## Mein Kind hat Bauchschmerzen



Was könnte sich da hinter verstecken? Viele Kinder, egal ob groß oder klein, leiden hin und wieder unter Bauchschmerzen. Vor allem unsere kleinsten zeigen auf die Frage, wo es denn weh tut, meistens auf den Bauch und die Liste der Ursachen ist groß. Angefangen bei Blähungen, Virusinfektionen, Würmern oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten über Blasenentzündungen bis hin zu Blinddarmentzündungen ist alles möglich.

Starke oder länger anhaltende Bauchschmerzen müssen immer abgeklärt werden, insbesondere, wenn Fieber, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung hinzukommt, oder das Kind sich schwer krank fühlt.

### Aller Anfang ist schwer

in der ersten Zeit ihres Lebens schreien Säuglinge häufig, weil sie unter Blähungen leiden. Es beginnt meist am Nachmittag oder frühen Abend und steigert sich in ein Crescendo. Eltern verzweifeln nicht selten. Die lieben Kleinen liegen mit hochrotem Kopf, angezogenen Beinen und einem prallen Bäuchlein da und brüllen was das Zeug hält. So manchen Elternteil treibt es dann nachts auf die Autobahn, oder er schwenkt einen Maxi Cosi bis die Arme lahm werden.

### Was ist denn nun die Ursache?

Verschiedene Dinge werden in Betracht gezogen. Da der gerade auf die Welt gekommene Säugling nun mit einem ganz neuen Umfeld konfrontiert wird, reagiert er mit Überforderung (Reizüberflutung). Er schreit um seine inneren Spannungen abzubauen. Auch der Magen-Darmtrakt eines Neugeborenen muss sich erst einmal an die veränderte Nahrungsverarbeitung gewöhnen. Bei Stillkindern vermutet man Nahrungsmittelunverträglichkeiten der Mutter, wie z.B. Kuhmilch, Weizen oder Ei. Zu hastiges trinken, trägt sein übriges dazu bei.

### Ruhe ist das Zauberwort

Stillen kommt von Stille, ziehen Sie sich zum füttern (egal ob mit dem Fläschchen oder zum Stillen) an einen ruhigen Ort zurück und nehmen Sie sich Zeit.

Lassen Sie mindestens 2 Stunden von einer Fütterung zur nächsten vergehen. Dadurch, dass immer neue Nahrung auf die angedaute Nahrung kommt, entsteht Gärung, also Luft und die muss dann wieder raus. Ein Kreislauf entsteht.

Sanfte Massage im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel mit einem Kümmelöl oder Bäuchleinöl aus der Apotheke können helfen. D-Floretten nicht abends sondern morgens geben (sie verursachen unter Umständen Blähungen)

## Laktoseintoleranz

Ein Begriff, den man immer öfter hört, aber was genau ist das eigentlich?

Eine Laktoseintoleranz ist eine Milchzuckerunverträglichkeit, bei der ein Bestandteil der Milch, die Laktose (Milchzucker), Unverträglichkeiten hervorruft. Der Schweregrad ist individuell sehr unterschiedlich. Er hängt u.a. davon ab, ob die Laktase (Milchzucker spaltendes Enzym) völlig fehlt oder ob noch eine Restfunktion vorhanden ist.

Ursache für die Milchzuckerunverträglichkeit ist das Fehlen bzw. die unzureichende Produktion des Verdauungsenzyms Laktase. Dieses ist notwendig, um den Milchzucker in seine Einzelbestandteile (Glucose + Galaktose) zu spalten, die dann in das Blut aufgenommen werden können.

Hervorgerufen durch die unzureichende Verdauung des Milchzuckers kommt es bei der Laktoseintoleranz zu Verdauungsstörungen von Verstopfung bis hin zu starken Durchfällen. Größere Mengen des unverdauten Milchzuckers werden von Darmbakterien im Dickdarm unter Bildung von Gasen zersetzt. Die Folgen sind Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen und Völlegefühl. Es sind aber auch so unspezifische Symptome wie Übelkeit nach dem Essen, Schwindelgefühl, Schlafstörungen, unreine Haut bis zu depressiven Verstimmungen möglich. Letzteres führt häufig auf die falsche Fährte bei der Suche nach der Ursache.

## Verlauf bei Kindern

Wie bei vielen Krankheitsbildern ist das Beschwerdebild der Laktoseintoleranz bei Kindern oftmals sehr unspezifisch. Es können Durchfälle ohne erkennbare Ursache auftreten. Hinzu kommen Bauchschmerzen und starke Blähungen, welche in vielen Fällen erst nicht an das Vorliegen einer einfachen Milchzuckerunverträglichkeit denken lassen.

Circa 15-30% der Europäer vertragen keine oder nur wenig Milch; sie leiden unter Laktoseintoleranz. Allein in Deutschland sind rund 12 Mio. Bundesbürger von dieser Pseudoallergie betroffen. In asiatischen Kulturen ist die Milchzuckerunverträglichkeit sogar noch weiter verbreitet. Grund ist ein Mangel oder das vollständige Fehlen des Enzyms Laktase. Dieses Milchzucker spaltende Ferment wird im Verdauungstrakt gebildet und sorgt für eine vollständige Aufspaltung des Milchzuckers (Laktose). Nur die gespaltenen Milchzuckerbausteine können von der Darmwand in den Körper aufgenommen werden.

Unverdaut bleibt der Milchzucker im Darm und bindet Wasser - Folge sind typische Durchfälle. Das insgesamt bunte Beschwerdebild mit Völlegefühl, Blähungen, allgemeinem Unwohlsein bis hin zu depressiven Verstimmungen führt häufig zu Fehldiagnosen und einer langen Odyssee von unnötigen Arztbesuchen.

### **Die Verfasserin dieses Artikels praktiziert in eigener Praxis**

**Carmen Sindelar**

**Topasweg 15**

**41564 Kaarst**

**[www.carmedica.de](http://www.carmedica.de)**