

Sehr geehrte, liebe Kollegin, sehr geehrter, lieber Kollege,

im September 2022 hatte ich Ihnen in meinem Gastrobrief vielversprechende neue Medikamente in der Therapie chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen vorgestellt. Trotz all dieser Fortschritte der pharmakologischen Therapie bleibt jedoch der Alltag unserer Patienten häufig kompliziert: Familienplanung, Reisen, Ernährung, Medikamente etc. werfen Fragen auf, die oft in der hausärztlichen Praxis gestellt werden. Unten habe ich Ihnen daher ein paar wichtige Informationen zu alltäglichen Problemen unserer Patienten mit Colitis ulcerosa oder M. Crohn zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen im Namen des gesamten Teams einen guten Start in das neue Jahr und verbleibe mit herzlichem kollegialem Gruß

Ihr  
Bodo Klump

## M. CROHN UND COLITIS ULCEROSA: RATSCHLÄGE FÜR DEN ALLTAG

### » RAUCHEN

Rauchen verdoppelt das Risiko, an einem M. Crohn zu erkranken und verschlechtert den Verlauf eines M. Crohn erheblich – bei Colitis ulcerosa sind die Einflüsse nicht so eindeutig.

### » ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung hilft auch bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen: weniger gesättigte tierische Fettsäuren, viel Obst und Gemüse, Meidung industriell vorbereiteter Nahrungsmittel etc. **CAVE:** Eisen, Vitamin B12, Vitamin D, Zink?

### » ÜBERGEWICHT

Die Adipositas hat negative Auswirkungen auf den Verlauf chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen und deren Komplikationen.

### » KÖRPERLICHES TRAINING UND SPORT

Sport kann objektiv die Zahl und Intensität von Entzündungsschüben mindern.

### » VERHÜTUNG UND GERINNUNG

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen gehen mit einem erhöhten Thromboserisiko einher, daher auf orale Kontrazeptiva mit hohem Östrogenanteil besser verzichten.

### » PSYCHE

Entgegen früherer Auffassungen sind chronisch-entzündliche Darmerkrankungen keine psychosomatischen Erkrankungen, aber: seelische Belastungen und Stress können Entzündungsschübe auslösen oder verstärken. Daher lohnt es sich, über Stresseinflüsse und Strategien der Stressbewältigung nachzudenken.

### » NSAR

Medikamente wie Ibuprofen, Naproxen, Indometacin etc. besser meiden – falls unbedingt erforderlich, auf COX2-selektive Präparate ausweichen.

### LITERATUR

Ananthakrishnan AN et al. Lancet Gastroenterol Hepatol 2022; doi: 10.1016/S2468-1253(22)00021-8. Medical Tribune Nr. 3, Oktober 2022



**Prof. Dr. med. Bodo Klump**  
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,  
Gastroenterologie und Tumormedizin

**TELEFON** 0711 / 4488-12400  
**FAX** 0711 / 4488-11409  
**E-MAIL** b.klump@medius-kliniken.de

**medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT**  
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS  
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN  
Hedelfinger Straße 166  
73760 Ostfildern

