



Gallensteinleiden

Gallensteine und Symptome – Risikofaktoren meiden!

Gallensteine sind ein weit verbreitetes Phänomen. Üblicherweise befinden sich die Gallensteine in der Gallenblase, doch gibt es auch Gallensteine in den Gallengängen. Meistens machen sie lebenslang keinerlei Beschwerden und werden oft nur zufällig im Rahmen einer Ultraschalluntersuchung des Bauchraums entdeckt.

Gallensteine müssen nur dann operativ entfernt werden, wenn Entzündungen oder andere Komplikationen wie zum Beispiel Koliken auftreten. Durch eine vernünftige Lebensführung kann man selbst dazu beitragen, dass zufällig entdeckte Gallensteine auch künftig keine Symptome verursachen, also „klinisch stumm“ bleiben.

Es muss nicht gleich operiert werden

Von Gallensteinen spricht man, wenn in der Gallenblase kleine feste Ablagerungen vorliegen. Sie bilden sich aus der Gallenflüssigkeit, die eine wesentliche Rolle bei der Fettverdauung spielt. Sie enthält verschiedene Substanzen wie zum Beispiel Cholesterin, Gallensalze und Gallensäuren, sowie zahlreiche Stoffwechselabbauprodukte und den Gallenfarbstoff (Bilirubin). Kommt es zu einem Ungleichgewicht der Substanzen, kann die Galle eindicken und schließlich verhärten und Konkreme bilden. Ursache ist meist eine Übersättigung der Gallenflüssigkeit mit Cholesterin.

Gallensteine lassen sich danach unterscheiden, wie sie aufgebaut sind. Man kennt:

- **Cholesterinsteine**, die zu rund 70 Prozent aus Cholesterin bestehen und die überwiegende Mehrzahl der Gallensteine ausmachen,
- **Pigmentsteine**, die sehr viel Gallenfarbstoff enthalten und
- **gemischte Steine**, die aus Cholesterin und Gallenfarbstoff aufgebaut sind und regelrecht verkalken können.

Risikofaktoren, die Gallensteinbildung oder das Auftreten von Beschwerden begünstigen:

- Übergewicht
- Fettreiche Ernährung
- Diabetes mellitus
- Erhöhte Blutfettwerte
- Reduktionsdiäten.

Auf ausgewogene Ernährung achten

Wer Gallensteine hat, ohne dass diese Beschwerden verursachen, kann durch einen Abbau der Risikofaktoren mit dazu beitragen, dass die Gallensteine auch künftig keine Komplikationen verursachen, also „klinisch stumm“ bleiben.

- Wichtig ist eine ausgewogene und nicht fettreiche Ernährung. Es sollten reichlich Ballaststoffe verzehrt werden. Sie halten den Darm in Schwung und sorgen für geregelte Verdauung.
- Übergewicht sollte als wesentlicher Risikofaktor abgebaut werden, doch sollte dies langsam und kontinuierlich geschehen und nicht durch Radikalkuren. Eine zu rasche, drastische Gewichtsabnahme kann bei Gallensteinen das Auftreten von Komplikationen fördern.
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder eine Störung des Fettstoffwechsels müssen konsequent behandelt werden.

Kommt es trotzdem zu Beschwerden, kann versucht werden, die Gallensteine durch Medikamente zur Auflösung zu bringen. Die Behandlung ist allerdings langwierig und oft bilden sich die Gallensteine wieder neu. In der Regel wird deshalb bei Gallensteinen mit Beschwerden zur operativen Entfernung der Gallenblase und damit der Gallensteine geraten. Der Eingriff ist fast immer schonend mittels der „Schlüsselloch-Chirurgie“, also ohne großen Schnitt, möglich. In der ersten Zeit nach der Operation ist es ratsam, auf fettreiche Mahlzeiten zu verzichten. Später aber gibt es kaum mehr Restriktionen bei der Nahrungsaufnahme.

Links:

Leitlinie Gallensteinleiden, Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS): www.dgvs.de
Gastro-Liga: www.gastro-liga.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam