

SIBO

SIBO (small intestinal bacterial overgrowth) ist ein häufiges Krankheitsbild, bei welchem es zu einer bakteriellen Überwucherung und Fehlbesiedelung des Dünndarms kommt. Im Vergleich zur Dickdarmflora weist eine gesunde Dünndarmflora nur eine geringe Keimdichte auf. Bei einer SIBO steigt diese zum Teil deutlich an. Eine SIBO entsteht meistens durch eine verlangsamte Passage von Nahrung und Abbauprodukten im Verdauungstrakt, aufgrund von Operationen oder Erkrankungen. Dadurch entsteht ein Nährboden für Bakterien.

SYMPTOME

- **Besonders häufig**
 - Blähungen
 - Bauchkrämpfe
 - Durchfall
 - Verstopfung
- **Weitere Beschwerden**
 - Depressive Verstimmungen
 - Migräne
 - Kopfschmerzen
 - Allgemeine Erschöpfung
 - Konzentrationsstörungen
 - Schlafstörungen

URSACHEN UND PATHOGENESE

- **Mechanische Darmblockaden**
 - Tumor, Verschluss, postoperative Nebenwirkungen
- **Systemerkrankungen/chronische Erkrankungen**
 - Diabetes, Sklerodermie, Amyloidose, metabolisches Syndrom
- **Verlangsamte Peristaltik**
 - Reizdarmsyndrom, Pseudoobstruktion, mitochondriale Erkrankung
- **Medikamente, die die Peristaltik hemmen**
 - Opiate, Protonenpumpenhemmer
- **Malabsorption**
 - Pankreasinsuffizienz, Leberzirrhose, CED, Zöliakie, Laktose-/Fruktosemalabsorption
- **Immundefizit**
 - sIgA-Mangel, AIDS, geschwächte Darmschleimhautimmunität
- **Andere Ursachen**
 - Divertikulose, physiologische Alterungsprozesse

THERAPIE

- **Ursache beheben, wenn möglich**
- **Darmtherapie**
 - Probiotika auf Basis von sporenbildenden *Bacillus*-Stämmen
 - Präbiotika (Akazienfasern, 2'FL, scFOS/scGOS)
 - Entzündungshemmung (Phosphatidylcholin, Glutamin)
 - Schleimhaut- und Milieustabilisierende Maßnahmen (Huminsäuren, Zeolith)
- **Nährstoffmängel ausgleichen**
 - Vitamin B1, B3, B12, A, D, E
 - Calcium, Eisen, Zink
- **Zusätzl. (Phyto-)Therapeutika wie Knoblauchextrakt, Oregano, Zimt, Neem, Berberin, Bärentraube**
- **Schulmedizinisch Maßnahmen**
 - Antibiotika (z. B. Rifaximin)
 - Prokinetika
 - FODMAP-arme Ernährung
- **Ernährungstherapie**
 - Reduktion fermentierbarer Kohlenhydrate (FODMAP-arm)
 - Fett-/Proteinaufnahme anpassen
 - ggf. auf MCT-Fette zurückgreifen
 - Laktosefreie/-arme Kost bei sekundärer Laktoseintoleranz

SIBO-DIAGNOSTIK

SB100A SIBO BASIS-PROFIL

Material: T929

SIBO-Atemgastest

- Wasserstoff und Methan

SB101C SIBO ERGÄNZUNGSPROFIL 1

Material: EDTA, S

Seltene Mikronährstoffmängel

- Vitamin B1
- Vitamin B3

SB100B SIBO MIDI-PROFIL

Material: T929, Fe

Enthält zusätzlich zum Basis-Profil:

Verdauungsrückstände

- Stickstoff, Wasser, Fett und Zucker

Entzündungsmarker

- α 1-Antitrypsin, Calprotectin

Gallensäuremangel,-verlust

- Gallensäuren im Stuhl

Schleimhautbarriere (Leaky Gut)

- Zonulin

SB102C SIBO ERGÄNZUNGSPROFIL 2

Material: T901

Sekundäre Laktoseintoleranz

- Atemtest (Wasserstoff und Methan)

SB100C SIBO KOMPLETT-PROFIL

Material: T929, Fe, S, Hep

Enthält zusätzlich zum Midi-Profil:

Häufige Mikronährstoffmängel

- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin B12
- Eisen
- Calcium
- Zink