

Durchfall

WAS IST DURCHFALL?

Durchfall bezeichnet **voluminösen Stuhl, der häufiger als gewöhnlich auftritt**. In Zahlen ausgedrückt: Durchfall bedeutet mehr als 300 g Stuhl und mehr als 3 Stuhlgänge pro Tag. Der Stuhl ist meist flüssig, manchmal aber auch nur weich.

In extremen Fällen kann eine Person mit Durchfall mehr als 20 Liter Flüssigkeit pro Tag verlieren. Daher ist sehr wichtig, dann viel Wasser zu trinken. Dehydrierung kann ernsthafte Folgen haben, besonders für Kinder und ältere Menschen. In Industrieländern führt Durchfall selten zum Tod, aber in Entwicklungsländern stellt er die zweithäufigste Todesursache für Kinder unter 5 Jahren dar.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Durchfall ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom, das meist ein bis zwei Tage andauert. Er wird durch mehrere Dinge, aber meist aufgrund von drei anormalen Vorgängen verursacht:

- 1 – **Der Dickdarm nimmt nicht genügend von der Flüssigkeit auf**, die im Stuhl enthalten ist,
- 2 – **Er erhält zu viel Flüssigkeit** oder
- 3 – **Die Darmpassage erfolgt zu schnell** und lässt nicht genügend Zeit für ein Trocknen des Stuhls.

Wir trinken ungefähr 2 Liter Flüssigkeit pro Tag und der Verdauungstrakt produziert 7-8 Liter an Verdauungssäften. Das bedeutet, dass jeden Tag 9 bis 10 Liter Flüssigkeit den Darm passieren. Ungefähr 99% dieser Flüssigkeit wird erneut absorbiert, hauptsächlich im Darm. Wenn diese Menge jedoch aus irgendwelchen Gründen um 1% abnimmt, kann dies Durchfall verursachen.

Dies hat mehrere Gründe. Durchfall kann das Ergebnis einer **Lebensmittelvergiftung** sein. Die Aufnahme von Bakterien wie Salmonellen in verunreinigter Nahrung führt zu dieser Art von Vergiftung. **Virusinfektionen** wie Gastroenteritis können ebenfalls ein Verursacher sein. Viren zerstören die Zellen der Darmwand und verhindern, dass der Darm genügend Flüssigkeit absorbiert. **Lebensmittelunverträglichkeiten** (wie Laktoseintoleranz) und **Darmerkrankungen** (wie Kolonopathie) können ebenfalls dazu führen. Angstzustände, Stress und andere **intensiven Gefühle** können auch Durchfall hervorrufen. Zudem können **manche Medikamente** (wie Antibiotika) die Darmflora verändern und die Flüssigkeitsaufnahme durch die Darmwand verringern.