



bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Hilfe bei Gallenproblemen

SA, 18. 12.
2021,
17.30 Uhr,
ORF 2 Bewusst
gesund

Übelkeit nach dem Essen, Druck oder Schmerzen im rechten Oberbauch können Anzeichen von Gallenbeschwerden sein. Die häufigste Ursache sind Gallensteine, die sich bei fast jeder fünften Frau zwischen 45 und 70 Jahren sowie jedem zehnten Mann bilden. Gallensteine sind auskristallisierte Bestandteile der Gallenflüssigkeit. Die meisten entstehen aus Cholesterin. Diese sind für etwa 80 Prozent aller Gallensteinleiden in Österreich verantwortlich. Seltener sind die sogenannten Pigmentsteine. Sie bestehen aus Kalzium und Bilirubin, einem gelblichen Abbauprodukt des roten Blutfarbstoffs. Gallensteine bilden sich meist in der Gallenblase, seltener direkt in den Gallenwegen.

Risikofaktoren. Neben einem zu hohen Cholesterin begünstigt Übergewicht, Schwangerschaften und familiäre Veranlagung die Bildung von Gallensteinen. Die meisten Menschen verspüren keinerlei Beschwerden, weshalb man oft von „stummen Gallensteinen“ spricht. Sie werden – wenn überhaupt – meist nur zufällig entdeckt, etwa als Nebenbefund einer Ultraschall- oder Röntgenuntersuchung. Symptomatisch sind Gallensteine, die Beschwerden verursachen. Diese können ganz unterschiedlich ausfallen. In leichteren Fällen treten Schmerzen und unspezifische Beschwerden im Oberbauch auf wie Völle- oder Druckgefühle, Aufstoßen und Blähungen. Diese Symptome zeigen sich meist nach einer Mahlzeit und können sich durch den Verzehr von fetten und/oder gebratenen Speisen verstärken. Manchmal lösen Gallensteine auch Gallenkoliken aus – heftige, krampfartige Schmerzen im rechten Mittel- und Oberbauch. Sie sind wellenartig und klingen spontan oder nach Einnahme von Medikamenten wieder ab. Insgesamt dauert eine Gallenkolik typischerwei-

se 15 Minuten bis mehrere Stunden. Manchmal strahlen die Schmerzen in den Rücken und in die rechte Schulterregion aus. Zudem können als Begleitsymptome Schweißausbrüche, Übelkeit, Brechreiz und Erbrechen auftreten. Gallenkoliken treten vor allem nachts auf. Ob Gallensteine Symptome auslösen oder nicht, hängt neben der Lage von ihrer Größe ab. Die meisten sind Kirsch- oder Haselnussgroß und verursachen oft keine Beschwerden. Andere erreichen die Größe eines Hühnereis. Dann sind Schmerzen sehr wahrscheinlich. Wenn ein Gallenstein den

Gallengang blockiert, staut sich darin die Galle. Mögliche Folge ist eine Gallengangsentzündung (Cholangitis) mit starken Oberbauchschmerzen, Fieber und Schüttelfrost. Zudem kann die Entzündung zu Gelbsucht (Ikterus) führen: Weil durch den Gallenstau das Abbauprodukt des roten Blutfarbstoffes – das gelbe Bilirubin – nicht mehr ausgeschieden werden kann, lagert es sich im Gewebe ab. Besonders „das Weiße“ in den Augen und die Haut können sich so gelblich färben. Außerdem verfärben sich der Urin dunkel und der Stuhl hell. Gallenblasensteine müssen meist nur behandelt werden, wenn sie Beschwerden verursachen. Gallengangssteine sollten dagegen immer behandelt werden.



DIE MEISTEN GALLENSTEINE ENTSTEHEN WEGEN ZU HOHEM CHOLESTERIN.

Ernährung macht den Unterschied. Mit der richtigen Ernährung lassen sich Beschwerden vorbeugen und zudem die Bildung von (neuen) Gallensteinen teilweise verhindern. Dazu sollten Sie sich möglichst fettarm ernähren: Nahrungsfett begünstigt Gallenkoliken sowie die Steinbildung. Setzen Sie auf vollwertige und ballaststoffreiche Kost. Greifen Sie zu Vollkornprodukten, Gemüse und Obst. Diese Kost kann – in Kombination mit regelmäßiger Bewegung und Sport – helfen, die wichtigsten Risikofaktoren für Gallensteine zu minimieren. ■