



Was tun bei Gallensteinen?



Bewusst
gesund:
SA, 16. 8.,
17.30 UHR,
ORF 2 **UT**

UND auf
on.ORF.at

Übelkeit nach dem Essen, Druck oder Schmerzen im rechten Oberbauch, all das können Anzeichen von Gallenbeschwerden sein. Am häufigsten sind Gallensteine die Ursache. Bei fast jeder fünften Frau zwischen 45 und 70 Jahren sowie jedem zehnten Mann haben sich Gallensteine gebildet.

Welches sind mögliche Ursachen? Die Galle wird in den Leberzellen gebildet, geht die Gallengänge hinunter und landet in der Gallenblase. Die ist ein Reservoir, wo sich die Galle sammelt und darauf wartet, dass wir eine fettreiche Mahlzeit essen, um dann durch das Kontrahieren ausgeschüttet zu werden. Die Gallenflüssigkeit fungiert dann als Art Emulgator, welcher es dem Körper möglich macht, das aufgenommene Fett in seine kleinsten Bestandteile, die Fettsäuren, zu zerlegen und aufzunehmen. Wenn sich nun das Verhältnis der verschiedenen Inhaltsstoffe der Galle verschiebt, kann es in der Gallenblase zuerst einmal zum Ausbilden von Gallensand kommen. Dieser ist noch ganz fein, aber wenn sich die Gallenblase immer weniger kontrahiert, entstehen darin die Gallensteine. Diese machen allerdings nicht zwingend Beschwerden.

Mögliche Behandlungswege. Grundsätzlich ist das Mittel der Wahl in den meisten Fällen eine Operation, also die chirurgische Entfernung der Gallensteine bzw. -blase. Medikamentös ist man meist nicht so recht erfolgreich mit dem Auflösen. Nachdem nicht

alle Steine Probleme machen müssen, stellt sich die Frage, wen wie behandeln? Generell gilt: Sind die Gallensteine ein Zufallsbefund, Mediziner sprechen dann von *stummen Gallensteinen*, die Leberwerte normal und ist im Ultraschall die Gallenblase schlank und frei von Entzündungsanzeichen, dann muss man nicht operieren.

Wann sollte man also zu einer Operation

raten? Wenn man bereits die eine oder andere Kolik gehabt hat. Dann nämlich ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass es eine weitere geben wird. In diesen Fällen braucht man auch nicht mehr zuwarten und sollte lieber in einer Phase zwischen den Anfällen, wenn man bei guter Gesundheit ist, operieren. Ein weiterer Grund ist, wenn durch die Gallensteine die Leberwerte deutlich erhöht sind. Dann sollte man auch nicht warten und eine Operation durchführen lassen.



STECHENDE SCHMERZEN IM RECHTEN OBERBAUCH KÖNNEN AUF EINE GALLENKOLIK DURCH STEINE HINWEISEN.

Wie wirkt Ernährung?

Gerade bei Ernährungsempfehlungen muss man individuell vorgehen, aber es gibt ein paar Regeln bei

Gallenbeschwerden. Das Typische ist: nicht zu fett und nicht zu süß. Denn Paniertes, Fettiges und eben auch Süßes fordert immer wieder die Galle, wodurch Probleme und Beschwerden auftreten können. Das Auftreten von Gallensteinen selbst kann man dadurch aber nur bedingt verhindern, weil ihre Bildung, gerade bei Frauen, häufig auch genetisch bedingt ist. Es lohnt sich also auch hier der Blick in die Familiengeschichte. Finden sich hier häufiger Gallensteine, ist das Risiko, im Laufe des Lebens welche zu entwickeln, höher. ■