

# 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

- $\alpha$ 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