

Haus Ärzt:in



Praxis-Magazin für Primärversorgung
mit Sonderteil Pharmazie

05/2023

REISEN TROTZ RISIKO

Reisemedizinische
Beratung in der Praxis

Gastro trifft Rheuma

Ein interdisziplinäres Spannungsfeld

Die Kunst des Schlafens

Ausblick auf die ÖGSM-Jahrestagung 2023

Chaos im Gastrointestinaltrakt

Reisediarrhö und ihre Folgen – ein Zusammenspiel mit dem Darmmikrobiom



© shutterstock.com/luckakul

Bei Auslandsaufenthalten kann das Verdauungssystem durch äußere Einwirkungen unterschiedlichster Art, etwa ungewohntes Essen, einen Kli-

mawechsel sowie einen anderen Tagesrhythmus, aus dem Gleichgewicht geraten. Bereits nach kurzer Zeit ändert sich die mikrobielle Zusammensetzung im Darm – eine Dysbiose entsteht. Diese Veränderungen begünstigen die Ansiedelung und das Wachstum von pathogenen Mikroorganismen und erhöhen das Risiko, Magen-Darm-Infektionen während der Reise zu erleiden. Darüber hinaus können durch den Genuss von Wasser, Eiswürfeln, Salaten und ungeschältem Obst fremde Keime in den Darm gelangen. Durchfallerkrankungen sind

für Betroffene äußerst unangenehm, insbesondere wenn sie während einer Reise auftreten. Deshalb ist die Zusammensetzung und Diversität des Darmmikrobioms von entscheidender Bedeutung, um das Risiko einer Reisediarrhö zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken.

Hochrisikodestinationen

Reisedurchfall ist die häufigste Reisekrankheit. Sie betrifft jährlich Millionen von internationalen Reisenden und kann Reisepläne erheblich stören.

„Zwischen 30 und 70 % aller Tourist:innen nehmen aus fernen Ländern multi-resistente Darmbakterien mit nach Hause.“

Die Reisediarrhö geht mit gastrointestinalen Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfen, Fieber oder Blut im Stuhl einher und tritt entweder direkt im Urlaubsland oder innerhalb von zehn Tagen nach der Rückkehr auf. Das Risiko zu erkranken, hängt in erster Linie vom Reiseziel ab, wobei starke Durchfallerkrankungen in Ländern mit schlechten Hygienebedingungen, insbesondere in warmen Klimaregionen, am häufigsten auftreten.



© Sabine Klimpt

GASTAUTORIN:
Mag.^a Veronika
Macek-Strokosch
Ernährungswissenschaftlerin, Dipl.
Fachberaterin für
Darmgesundheit in
Wien, eat2day.at

Hochrisikodestinationen, bei denen die Inzidenzrate von Reisedurchfall $\geq 20\%$ beträgt, sind Afrika (mit Ausnahme von Südafrika), Süd- und Mittelamerika, Süd- und Südostasien sowie die Dominikanische Republik. Reiseziele mit mittlerem Risiko, also mit einer Inzidenzrate von 8 bis unter 20% , umfassen Süd- und Osteuropa, Zentral- und Ostasien, den Nahen Osten, Südafrika und die

Karibischen Inseln.¹

Obwohl die Symptome in der Regel von selbst abklingen, kann eine Reisediarrhö auch schwerwiegende Folgen haben. Wenn der Darm durch vermehrten Stress oder eine schon vorhandene Dysbiose angeschlagen ist und bereits Schäden an der Darmbarriere aufweist (Leaky Gut), können sich Toxine in der Darmwand einnisten, die nicht einfach mit dem Durchfall ausgeschieden werden. Etwa 10% der Betroffenen entwickeln langfristige Magen-Darm-Beschwerden wie chronischen Durchfall, ein postinfektiöses Reizdarmsyndrom oder Colitis ulcerosa.²

Zwischen 30 und 70% aller Tourist:innen nehmen aus fernen Ländern multiresistente Darmbakterien mit nach Hause. Forschungsergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit, Reisedurchfallerkrankungen in Urlaubsländern mit unkontrolliertem Antibiotikaeinsatz durch die Einnahme von spezifischen Probiotika vorzubeugen und damit den Erwerb antibiotikaresistenter Darmbakterien und deren Import nach Europa zu minimieren.³

Potenziell invasive Erreger

Reisediarrhö wird normalerweise durch die fäkal-orale Übertragung des verursachenden

Erregers erworben, typischerweise durch die Aufnahme von Nahrung und Wasser, welche mit Fäkalien kontaminiert sind. $80-85\%$ der Durchfallerkrankungen auf Reisen werden von bakteriellen Erregern ausgelöst. ETEC (Enterotoxische *Escherichia coli*) sind für den Großteil der Reisediarrhöen verantwortlich: Sie produzieren Toxine, die Entzündungen in Magen und Darm hervorrufen, und führen in der Regel zu massiven wässrigen Diarrhöen, die bei immunkompetenten Erwachsenen unangenehm sind, aber selbstlimitierend verlaufen. *Salmonella* spp., *Shigella* spp., *Listerien* und verschiedene Arten von *Campylobacter* können durch eine Invasion in die Mukoszellen die Schleimhaut des Kolons angreifen, sich in der Darmwand einnisten bzw. durch die zerstörte Darmbarriere in die Blutbahn gelangen und sich in anderen Organen ansiedeln. Lebenslange Komplikationen können die Folge sein.

Vorsicht ist besser als Nachsicht

„Koch es, schäl es oder lass es!“

Um das Risiko einer Reisediarrhö bestmöglich zu reduzieren, sollte Reisen den geraten werden, einige einfache Hygieneregeln bei jedem Auslandsaufenthalt zu beachten.



Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sollten gut durchgebraten sein.



Weich gekochte Eier oder Omeletts sind zu meiden – diese können wahre Brutstätten von Keimen sein.



Salate und Früchte sollten nicht mit Leitungswasser gewaschen werden. Schälbare Früchte wie Bananen oder Mangos sind zu bevorzugen. >



Vorsicht ist bei Melonen geboten, denn deren Gewicht wird häufig durch Wasser erhöht, um die Frucht teurer verkaufen zu können.



Regelmäßiges Händewaschen und eine sorgfältige Handdesinfektion, besonders vor dem Essen und nach dem Toilettengang, reduzieren das Risiko einer Infektion.



Wasser aus original verschlossenen Flaschen trinken – auf das Zischen bzw. Ploppen beim Öffnen der Wasserflasche achten, auf Eiswürfel in Getränken verzichten.

Ist es doch zu Durchfall gekommen, können Betroffene die Genesung unterstützen, indem sie viel trinken, um den Flüssigkeitshaushalt in der Balance zu halten. Geeignet sind Tee, abgekochtes Wasser, aber keine Softdrinks, denn Zucker entzieht dem Körper noch mehr Wasser. In puncto Ernährung bei Diarrhö ist auf leicht verdauliche Schonkost zu setzen, z. B. helles Brot, gedünstete Karotten, Reis, Haferbrei etc. Außerdem ist die Einnahme von Probiotika ratsam, um die Darmflora bei der Abwehr der Durchfallerreger zu unterstützen.

Prävention mit Probiotika

Reiseexpert:innen empfehlen, den Darm vor jeder Reise mit speziellen Reiseprobiotika vorzubereiten und während der Urlaubszeit zu stärken. Große Metaanalysen zeigen, dass der Darm durch probiotische Bakterien auf Reisen in fremde Länder vorbereitet werden kann.⁴ Eine wissenschaftlich untersuchte Kombination aus humanen *Lactobacillus*- und *Bifidobacterium*-Stämmen hat sich

als effektives Mittel zur Prävention von Reisediarrhö erwiesen. Durch die Einnahme vor und während der Reise kann dazu beigetragen werden, die Darmflora positiv zu modulieren und somit die Kolonisationsresistenz gegenüber pathogenen Keimen zu erhöhen. Eine Studie mit 264 Reisenden zeigte, dass sich durch die Gabe des Multispezies-Probiotikums einmal täglich spätestens ab Beginn der Reise bei 88 % der Proband:innen der Reisedurchfall verhindern ließ. Zudem wurden bereits bestehende Magen-Darm-Beschwerden bei über 90 % der Studienteilnehmer:innen gelindert.⁵ <

Literatur:

- 1 Leung AKC et al., Recent Pat. Inflamm. Allergy Drug Discov. 13, 38–48 (2019).
- 2 Steffen R et al., JAMA 313, 71–80 (2015).
- 3 Kantele A et al., The Lancet Microbe 2, e151–e158 (2021).
- 4 McFarland LV, Travel Med Infect Dis. 2007 Mar;5(2):97–105.
- 5 Müller H, Flug u Reisemed 2016;23(5):232–236.

Illustrationen: shutterstock.com/ BlueRingMedia/ Victoria Sergeeva/mything/WinWin artlab/ Good Job/ He2/yusufdemirci