

Eiweiss - auf Leben und Tod 1. Teil

Dr. med. Renward S. Hauser, Zürich (26.02.2017)

Eiweisse - wichtiger Nahrungsbestandteil, Körperbaustein und vielfältiger Funktionsträger von Infekt- und Tumorabwehr bis Blutgerinnung und Reparatur, sind wertvoll und in der Menschheitsgeschichte meist nur begrenzt verfügbar. Wer historisch gesehen die Kontrolle über die Eiweissquellen (Jagd- und Fischereirechte) ausübte, hatte Macht in der menschlichen Gesellschaft.

Zu wenig Eiweiss macht krank, behindert die Fortpflanzung und verkürzt die Lebenserwartung. Der «Welthunger», so wie er heute mehrheitlich sich präsentiert, ist nicht Kalorien-, sondern ein Eiweissmangel.

Der ernährungsbedingte, chronische Eiweissmangel macht typische Symptome:

- Schwellungen der Extremitäten abends und im Gesicht morgens (Lidödeme)
- bei fortgeschrittenen Schwellungen auch Wasser in der Bauchhöhle (Trommelbauch)
- häufige und flüssige Stuhlgänge (Diarrhoe, oft mit unverdauten, erkennbaren Nahrungsmitteln)
- verzögertes Wachstum (Kleinwuchs und geistiger Entwicklungsrückstand bei Kindern, weniger und pigmentveränderte Haare)
- verzögerte Wundheilung
- reduzierte Immunabwehr (z.B. zerstörende Gesichtsinfekte durch die Mundflora: Noma).

Eine qualitativ schlechte Ernährung nach jeder Art von Gastric Bypass, oder die erschwerte Ernährbarkeit bzw. die hohen Ansprüche nach «distalem» oder VLL-Gastric Bypass, Duodenal Switch oder BPD sind ein hohes «Risiko» für die Entwicklung eines Eiweissmangels. Daraus wird ersichtlich, dass nach bariatrischer Chirurgie der genügenden Eiweisszufuhr und -Aufnahme eine dominante Rolle in der Alltagsernährung beigemessen werden muss. Fast die Hälfte aller Adipösen kommt zudem schon mit einem schwelenden Mangel (sog. Sarkopenie = Muskelmangel) zur Operation, was das Risiko einer sich rasch zur Lebensbedrohung entwickelnden Erkrankung erhöht.

Bei allen durch Mangelernährung ausgelösten Erkrankungen geht es Betroffenen anfangs noch gut und kaum einer fühlt sich krank. Sind erst einmal erste Symptome wahrnehmbar, sind bereits erste Schädigungen gesetzt und schlagartig ist das Problem medizinisch nicht mehr harmlos.

Einige Schäden können durch eine Verbesserung der Ernährung rückgängig gemacht werden, wenn auch nur mit wochenlangen Bemühungen und viel Geduld. Andere Schäden sind definitiv, unheilbar und manchmal auch mit tödlichem Ausgang verbunden. Deshalb verlangt es das berufsethische Gebot der Sorgfaltspflicht, dass wir alle bariatrisch Operierten in regelmässigen Abständen und lebenslang überwachen.

Die schwerwiegendsten Schäden erscheinen gerade nicht in den ersten Jahren nach der Operation, sondern erst im mittelfristigen Verlauf, 3 bis 8 Jahre danach. Dann wenn sich die Selbstachtsamkeit wieder einmal verabschiedet, wenn man sich wieder einmal im Stich lässt

und die Nahrungswahl qualitätsmässig ins Bodenlose absinkt, die Supplemente zu oft vergessen werden und die medizinischen Nachkontrollen als Belästigung empfunden und vermieden werden.

Nur wenn der Reduktionserfolg der ersten 1-2 Jahre vereinzelt zum Antrieb einer immer weiter voranzutreibenden Reduktion wird und sich das Ess- und Bewegungsverhalten ähnlich einer Magersucht (anorexie-ähnliches Essverhalten und übermässige Aktivität über 12 Stunden pro Woche) entwickelt, können bedrohliche Mangelsituationen in der bariatrischen Frühphase in Erscheinung treten.

Hat die Eiweissmangel-Diarrhoe erst einmal eingesetzt, verschlechtert sich auch die Aufnahme-(Absorptions)-Funktion des Darmes und damit wird auch das wenige Gegessene nicht mehr aufgenommen, sondern tritt – durchlauf-erwärmt – gleich wieder aus. Ein Teufelskreis beginnt und dieser Teufel ist schwierig, manchmal gar nicht mehr los zu werden. Der Ausgang kann dann sogar tödlich sein, bzw. eine mindestens 6 besser 10 Wochen umfassende klinische Ernährung unter stationären Bedingungen und daran anschliessend eine regelmässige und enge, ernährungsberaterische Begleitung werden zwingend.

Es bleibt dabei: die bariatrische Bypass-Chirurgie ist sehr wirkungsmächtig, aber wer glaubt, damit spielen zu können lebt gefährlich.