

Behandlungsalternative Ernährungsumstellung Gewichtsreduktion bei Inkontinenz

Nicola Sieverling

Inkontinenz ist eine Erkrankung, die nicht auf eine einzige Ursache zurückgeführt werden kann. Entsprechend viele therapeutische Optionen stehen den Fachleuten zur Verfügung. Doch eine Behandlungsmethode, die ohne Medikamente, ohne Skalpell und ohne jedwede Hilfsmittel auskommt, wird immer noch zu wenig gewürdigt: die dauerhafte Gewichtsabnahme. Besonders ältere Frauen, die mäßig bis stark übergewichtig sind und statistisch häufiger unter Harninkontinenz leiden als ihre normalgewichtigen Geschlechtsgenossinnen, könnten von einer Ernährungsumstellung langfristig profitieren.¹ Wissenschaftliche Untersuchungen konnten zeigen, dass eine Gewichtsreduktion nicht nur für den allgemeinen Gesundheitszustand förderlich ist, sondern auch signifikante Auswirkungen auf die Inkontinenz hat.

Ein starkes Argument für eine dauerhafte Ernährungsumstellung zitiert Prof. Dr. Axel Haferkamp, erster Vorsitzender der *Deutschen Kontinenz Gesellschaft* und Direktor der *Klinik für Urologie und Kinderurologie* am Universitätsklinikum Frankfurt: „Studien der *University of California* in San Francisco belegen, dass bei stark übergewichtigen Frauen eine 16-prozentige Gewichtsreduktion zu 60 Prozent weniger Inkontinenzepisoden führt, eine Gewichtsreduktion von 8 Prozent noch sechs Monate später die Häufigkeit des unwillkürlichen Harnverlusts um fast 50 Prozent reduzierte.“^{1,2}

Besonders interessant: In einer weiteren Untersuchung an der *Harvard Medical School* konnte sogar ein Zusammenhang zwischen der Art der Inkontinenz und Übergewicht sowie Hüftumfang hergestellt werden: Während Übergewicht allgemein mit Drang- oder Mischinkontinenz korrespondiert, besteht ein Zusammenhang zwischen erhöhtem Hüftumfang und Belastungsinkontinenz.³

Gezielt Abnehmen unter fachmännischer Aufsicht

Professor Haferkamp betont jedoch, dass die Diät von Fachleuten begleitet werden sollte. Denn wenn eine Ernährungsumstellung ohne Beratung durchgeführt wird, leidet oft auch die Trinkmenge – besonders bei Inkontinenzpatienten. In der Annahme, eine verringerte Flüssigkeitszufuhr wirke sich positiv auf die Inkontinenz aus, wird an Flüssigkeit gespart. Das aber ist grundfalsch und gefährdet im Extremfall die Gesundheit. Eine professionelle Begleitung der Gewichtsreduktion ist in jedem Fall sinnvoll, sie kann auch den individuellen Einsatz etwa von Heiltees steuern, denen eine unterstützende Wirkung nachgesagt wird. Nach Erkenntnissen von Ernährungswissenschaftlern wirken Johanniskraut, Hopfenzapfen und Baldrian entspannend auf die Blase. Goldrutenkraut oder Kürbiskernsamen können eine entkrampfende und entzündungshemmende Wirkung haben und eine tiefgreifende Ernährungsumstellung positiv unterstützen.

Besonders sinnvoll ist eine fachmännische Begleitung auch für den dauerhaften Erfolg der Gewichtsreduktion: Um eine Ernährungsumstellung sinnvoll durchzuführen und einen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden ist der Rat von Fachleuten für die meisten Menschen wichtig. Daher übernehmen die Krankenkassen häufig auch die Kosten für eine Ernährungsberatung zumindest anteilig. Welche medizinischen Maßnahmen nach einer Gewichtsreduktion noch notwendig oder sinnvoll sind, sollte grundsätzlich immer fachärztlich beurteilt werden.⁴

Resümee

Etwa jeder zehnte Deutsche leidet an Inkontinenz. Genaue Zahlen gibt es nicht, denn viele Betroffene gehen mit ihren Beschwerden nicht zum Arzt – die Dunkelziffer ist also hoch. Die jüngste Befragung im Rahmen eines offenen Patientenforums der *Deutschen Kontinenz Gesellschaft* ergab, dass rund 60 Prozent der an Inkontinenz erkrankten Menschen nie beim Arzt waren, auch wenn sie teilweise schon jahrelang unter Inkontinenz leiden. Bedenklich ist ferner, dass von denjenigen, die ärztliche Hilfe gesucht hatten, wiederum 60 Prozent mit der Behandlung nicht zufrieden waren. Es bedarf noch viel Aufklärungsarbeit für Betroffene, aber auch für Behandler. Die dauerhafte Ernährungsumstellung mit dem Ziel der langfristigen Gewichtsreduktion gehört trotz nachgewiesener Wirksamkeit zu den stark unterschätzten Behandlungsalternativen bei Inkontinenz. Sie bietet sich insbesondere bei leichteren Fällen von Inkontinenz und in Kombination mit regelmäßigen Beckenbodenübungen an.

Autorin:

Nicola Sieverling, Pressesprecherin
Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
Friedrichstraße 15
60323 Frankfurt am Main
E-Mail: info@kontinenz-gesellschaft.de
www.kontinenz-gesellschaft.de

Die *Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.* hat es sich als gemeinnützige, medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft seit 1987 zur Aufgabe gemacht, Inkontinenz aus der Tabuzone zu holen und den Weg frei zu machen für eine verbesserte Diagnose, Behandlung und Prävention von Harn- und Stuhlinkontinenz. Dafür steht bundesweit ein interdisziplinärer Expertenrat aller betroffenen Fachrichtungen zur Verfügung.

Weitere Informationen: www.kontinenz-gesellschaft.de

Literatur

- 1 Subak LL, Wing R, Smith West D et al.: Weight Loss to Treat Urinary Incontinence in Overweight and Obese Women. *The New England Journal of Medicine* 2009
- 2 Subak LL, Whitcomb E, Shen H, Saxton J, Vittinghoff E, Brown JS: Weight loss: a novel and effective treatment for urinary incontinence. *The Journal of Urology*. 2005
- 3 Townsend MK, Curhan GC, Resnick NM, Grodstein F: BMI, Waist Circumference and incident Urinary Incontinence in Older Women. *Obesity Magazine*. 2008
- 4 Die Adressen von Ärzten, Beratungsstellen sowie der Kontinenz- und Beckenboden-Zentren finden Sie auf der Website der *Deutschen Kontinenz Gesellschaft* unter www.kontinenz-gesellschaft.de