

Vergleich von Behandlungen in der Langzeitpflege: welche Mittel helfen wirksam und sicher gegen Verstopfung?

Datum: 28.09.2018

Original Titel:

Efficacy and safety of laxatives for chronic constipation in long-term care settings: a systematic review protocol

DGP - Zusammenfassend zeigen Studien der letzten Jahrzehnte besonders eine Wirksamkeit von Senna bei Verdauungsbeschwerden mit Verstopfung. Die Studien waren alle recht kurz, manche hatten nur geringe Studienqualität. Entsprechend ist die langfristige Sicherheit und Wirksamkeit der untersuchten Abführmittel unsicher. Kurzfristig sind offenbar die bisher üblichen Methoden auch bei älteren oder bettlägerigen Menschen wirksam und sicher nutzbar. Weitere Forschung zu langfristigen Effekten wäre aber wünschenswert.

Verstopfung ist ein häufiges Problem in der Langzeitpflege. Dabei kommen verschiedene Faktoren zusammen – Bewegungsarmut beispielsweise durch Bettlägerigkeit, Depressionen und Nebenwirkungen von Medikamenten oder Symptomen der Grunderkrankung können zu einer verlangsamten Verdauung beitragen. Was Betroffenen in dieser Lage hilft, wurde bisher nicht systematisch untersucht. Klinische Pharmakologen in Qatar untersuchten nun in einer Übersichtsstudie, wie wirksam und sicher Abführmittel bei Patienten in der Langzeitpflege sind.

Wie wirksam und sicher sind Abführmittel in der Langzeitpflege?

Die Forscher ermittelten Studien zu diesem Thema aus den medizinwissenschaftlichen Datenbanken MEDLINE, *Cochrane Database of Systematic Reviews*, ScienceDirect, ProQuest and Google Scholar. Insgesamt wurden 444 Langzeitpatienten in den sieben betrachteten Studien zufällig einer Behandlung zugeordnet. Die Teilnehmer lebten entweder in Pflegeheimen oder waren längerfristig in Krankenhäusern in Behandlung. Im Mittel waren die Patienten zwischen 68 und 85 Jahre alt (die meisten Studien hatten explizit ältere Menschen in ihre Untersuchung aufgenommen) und in der Mehrzahl Frauen. In lediglich drei der Studien wurde die Alltagsfunktionalität der Patienten mit erfasst – in zwei dieser Untersuchungen waren die Teilnehmer bettlägerig, in einer lediglich in ambulanter Behandlung. In den meisten Untersuchungen litten die Betroffenen seit 3 bis 14 Tagen unter Problemen. Die Behandlung war typischerweise kurz, zwischen 2 und 8 Wochen.

Die Abführmittel, die in diesen Studien eingesetzt wurden, waren vor allem Senna (Alexandrinische Senna) und Laktulose. Senna (Wirkstoff Sennoside) ist ein pflanzliches Abführmittel, das entweder allein oder in Kombination mit *Plantago ovata*-Samen (sogenannte Indische Flohsamen) genommen werden kann. Die Wirkstoffe der Senna-Pflanze verstärken die Flüssigkeitsabgabe in den Darm und hemmen die Flüssigkeitsrückaufnahme, wodurch der Stuhl flüssiger und weicher wird. Zusätzlich reizen sie die Darmwand und regen so die Darmbewegung an. Auch die *Plantago*-Samen wirken stimulierend auf die Darmbewegung: sie quellen in der Flüssigkeit auf und drücken so gegen die Darmwand. Laktulose ist ein spezieller Zucker, der von unserem Körper nicht verwertet werden

kann. Er bindet Wasser im Darm, quillt also auf, regt dadurch einerseits vergleichbar zu Plantago die Darmbewegung an und macht andererseits den Stuhl weicher. Weitere untersuchte Substanzen waren Natriumpicosulfat, Docusat-Natrium, Docusat-Calcium, isotonischer und hypotonischer Polyethylenglycol ([PEG](#), auch unter dem Namen Macrogol) sowie eine traditionelle chinesische Kräutermedizin (CCH1).

Vergleich typischer Wirkstoffe zur Anregung von Darmbewegung und höherem Flüssigkeitsgehalt des Stuhls

Senna wurde in den meisten Studien angewandt und untersucht. Zwei der Studien hatten eine hohe Qualität, eine Studie dagegen nur niedrige Qualität. Die Wirksamkeit und Verträglichkeit von Senna wurde im Vergleich zu Lactulose, Natriumpicosulfat und [Placebo](#) verglichen. Dabei zeigte sich Senna als ähnlich wirksam wie Natriumpicosulfat und wirksamer also sowohl Lactulose und das [Placebo](#). Lactulose wurde in drei Studien untersucht, davon zwei hoher Qualität. In sämtlichen Studien diente Lactulose als Vergleichsmittel, zweimal gegen Senna, einmal gegen die chinesische Kräutermischung CH1. Sämtliche dieser Behandlungen zeigten sich wirkungsvoller als Lactulose.

Die weiteren Substanzen wurden in vier Studien relativ hoher Qualität untersucht. Natriumpicosulfat zeigte sich dabei als vergleichbar wirksam zu Senna, und [PEG](#) half den Patienten sowohl in seiner isotonischen als auch hypotonischen Form. Die chinesische Medizin CCH1 zeigte mehr Wirkung als Lactulose, und Docusat-Calcium regte effektiver die Darmbewegung an als Docusat-Natrium.

Klassiker Senna (mit oder ohne ‚indischem Flohsamen‘) wirkt verlässlich, Lactulose weniger

Die Sicherheit der Abführmittel wurde in 5 von 7 Studien untersucht. Dabei waren Senna und Lactulose die am häufigsten betrachteten Mittel, eine Studie untersuchte aber auch die Sicherheit mit einer PEG-Behandlung. Allgemein wurden keine ernsten unerwünschten Effekte berichtet. Die häufigsten unerwünschten Wirkungen der Behandlungen waren Blähungen und Bauchschmerzen.

Keine ernsten Nebenwirkungen bei Behandlungsdauer von wenigen Wochen

Zusammenfassend zeigen Studien der letzten Jahrzehnte besonders eine Wirksamkeit von Senna bei Verdauungsbeschwerden mit Verstopfung. Die Studien waren alle recht kurz, manche hatten nur geringe Studienqualität. Entsprechend ist die langfristige Sicherheit und Wirksamkeit der untersuchten Abführmittel unsicher. Kurzfristig sind offenbar die bisher üblichen Methoden auch bei älteren oder bettlägerigen Menschen wirksam und sicher nutzbar. Weitere Forschung zu langfristigen Effekten wäre aber wünschenswert.

Referenzen:

Alsalmiy N, Madi L, Awaisu A. Efficacy and safety of laxatives for chronic constipation in long-term care settings: a systematic review protocol. *J Clin Pharm Ther.* June 2018. doi:CRD42016046117.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“