

Stuhlbeobachtung

Defäkation: Als Defäkation oder Stuhlgang wird die Entleerung des Mastdarminhalts bezeichnet.
Es ist die letzte Phase der Verdauung:

Jede Veränderung kann ein wichtiger Hinweis auf eine Krankheit sein. Aber auch belastende Situationen wie Unfälle oder der Einzug in ein Pflegeheim können Auswirkungen auf die Ausscheidungsfunktion haben. Ältere Menschen sowie Kinder können auf ungewohnte Situationen mit Inkontinenz/ erneutem Einnässen reagieren. Die Ursachen von Ausscheidungsveränderungen sind vielfältig.

Bei gesunden Menschen entleert sich der Darm in einem mehr oder weniger regelmäßigen individuellem Rhythmus. Dabei spielen neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr und Essen von ballaststoffhaltiger Nahrung individuelle Rituale wie feste Defäkationszeiten eine wichtige Rolle.

Physiologisch: Der Stuhl (Fäzes, Kot, Extremente) ist normalerweise

- weich und geformt,
- je nach Nahrungsaufnahme hell- bis dunkelbraun gefärbt
- leicht entleerbar, ohne große Anstrengung oder gar Schmerzen

Beim Stuhl handelt es sich um ein Ausscheidungsprodukt aus nicht mehr resorbierbaren Resten der Nahrungsmittel, körpereigenen Substanzen sowie Bakterien und Wasser. Der Stuhl setzt sich zusammen aus:

- 75% Wasser,
- 10% Abfallprodukte (Zellulose)
- 7% abgeschuppten Schleimhautzellen (Epithelien)
- 8% Salzen, Schleim und Bakterien

Besonderheiten beim Kind:

Mekonium/ Kindspech Das Mekonium/ Kindspech wird meist wenige Stunden nach der Geburt ausgeschieden. Es ist eine geruchslose, klebrige, dunkle Masse, die aus Darmsaft, Fetttröpfchen, Darmepithel, Fruchtwasser und eingedicktem Gallensaft besteht.

Stillkind

Der Stuhl des Stillkind/ Brustkind ist goldgelb und wird an der Luft sehr oft grün.

Form/ Konsistenz – Bristol Stool Chart



Type 1 Getrennte, harte Klumpen

Sehr verstopft



Type 2 Klumpig und wurstartig

Etwas verstopft



Type 3 Wurstform, Sprünge

Normal



Type 4 Glatte, weiche Wurst/Schlange

Normal



Type 5 Weiche Kleckse, klare Kontur

Ballaststoff-Mangel



Type 6 Breiartig, zackiger Rand

Entzündung



Type 7 Flüssig, ohne feste Teile

Entzündung

BEDEUTUNG DER FARBE DES STUHLGANGS



MITTELBRAUN

Super, so soll's sein!
Durch Verdauungssäfte
bekommt der Stuhl seine
mittelbraune Farbe.



ROT

Kann durch rote
Lebensmittel oder
Blutungen im Dick- oder
Enddarm entstehen.



GRÜN

Kann durch grüne Lebens-
mittel entstehen, bei Durchfall
aber auch auf eine Salmonellen-
infektion hinweisen.



GELB

Kann ein Symptom für
Glutenunverträglichkeit
oder Probleme mit der
Fettverdauung sein.



SCHWARZ

Hier wurde viel Blut
verdaut und es können
Blutungen im oberen Ver-
dauungstrakt vorliegen.



LEHMFARBEN

Verdauungssäfte fehlen.
Hier liegt vielleicht eine
Funktionsstörung der
Galle oder Leber vor.

Normalwerte	Physiologie	Pathologische Abweichungen
Farbe, Aussehen → hell- bis dunkelbraun	<ul style="list-style-type: none"> • braunschwarz: Fleischernährung • schwarz: Eisen, Rotwein, Kohle • rötlich: rote Beete 	<ul style="list-style-type: none"> • schwarz und glänzend: verdautes Blut aus dem Magen/ den oberen Darmabschnitten; starke Blutung • tonig, fettglänzend: Pankreaserkrankungen • grauweiß, entfärbt (acholisch): „Lehmstuhl“ Fehlen des Gallenfarbstoffs bei Gallenwegs- und Leberkrankheiten • grünlich-schwarz-braun: „Hungerstuhl“ nach schweren Durchfällen; Nahrungskarenz
Geruch → nicht übermäßig übelriechend	<ul style="list-style-type: none"> • abhängig von der Art der Nahrung (Kohlehydrate eher säuerlich) und Verweildauer im Darm • bei fleischhaltiger Kost geruchsintensiver 	<ul style="list-style-type: none"> • stechend sauer (Farbe hell, schaumig) = Gärungsdyspepsie • faulig-jauchig (Farbe tiefbraun) = Fäulnisdyspepsie • aashalt-stinkend ggf. Zerfallsprozesse im Darm (z.B. Karzinom)
Form/ Konsistenz/ Menge → Ernährungs- abhängig	<ul style="list-style-type: none"> • größere Mengen bei sehr ballaststoffreicher Ernährung • kleinere Mengen bei vorwiegend ballaststoffreicher, eiweißreicher Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> • kleine Mengen Hungerstühle • große Mengen Störung des Nährstofftransports vom Darm in die Blut- u. Lymphbahn (Malabsorption) • flüssig Diarrhoe/ Durchfall • fester als normal Verstopfung • trocken-hart „Kotstein“ schwere Verstopfung • bleistiftartig Verengungen des Enddarms
Beimengungen → keine	<ul style="list-style-type: none"> • Unverdauliches z.B. Kinder Legosteine z.B. Tomatenschalen, Weintraubenschalen 	<ul style="list-style-type: none"> • Blutauflagen Analfissuren, Hämorrhoiden; Rektum- und Analkarzinom • Schleim Gereichte Darmschleimhaut • blutiger Schleim Colitis ulcerosa, nach schweren Durchfällen • unverdaute Nahrung bei Durchfällen, nicht zerkauten Speisen • Parasiten Makroskopisch: Würmer Mikroskopisch: Wurmeier, pathogene Keime

Begriff:	Bedeutung/Erklärung:
die Verweildauer im Darm	wie lange ein Nahrungsmittel braucht, um den Verdauungstrakt zu durchlaufen
geruchsintensiv	etwas hat einen starken Geruch
schlackenarm	etwas hat wenig Ballaststoffe/nicht verwertbare Substanzen
der Teerstuhl	schwarz gefärbter Stuhl
tonig	wie der Ton (Töpferei)
entfärbt	etwas hat seine Farbe verloren
acholisch	etwas ist ohne (a...) Gallenfarbstoff
der Hungerstuhl	Stuhl von einer Person, die über einen längeren Zeitraum hungert (Mangelernährung)
jauchig	wie die Jauche (Ausscheidung von Tieren auf dem Bauernhof)
aashaft	wie das Aas (totes, verwesendes Tier)
die Blatauflagen	Blut liegt auf etwas
die Parasiten	Lebewesen, die einen Körper befallen und von ihm leben, z.B. Würmer, Flöhe, Zecken, Mücken, Läuse
das Pankreas	die Bauchspeicheldrüse

Begriff:	Bedeutung/Erklärung:
die Nahrungskarenz	Verzicht auf Nahrung, über einen Zeitraum nicht essen und trinken, nüchtern sein
die Gärung	etwas vergärt (mikrobieller Abbau von organischen Stoffen bei der Verdauung)
die Fäulnis	etwas faul (mikrobieller Abbau von organischen Stoffen - vorwiegend Proteine - durch Bakterien oder Pilze)
die Dyspepsie	die Verdauungsstörung
das Karzinom	Krebserkrankung
die Malabsorption	schlechte Aufnahme von Nährstoffen bei der Verdauung
die Obstipation	die Stuhlverstopfung
der Kotstein	steinharter, trockener Stuhl
die Analfissur	Einriss der Haut am Anus/After
die Hämorrhiden	vergrößerte Blutgefäße am After
das Rektum	der Enddarm
die Colitis ulcerosa	entzündliche Darmerkrankung
makroskopisch	mit bloßem Auge sichtbar
pathogen	krank machend
mikroskopisch	nur mit dem Mikroskop sichtbar