Schritt für Schritt durch die Darmspiegelung!

Durch Vorsorge und Früherkennung lässt sich bei kaum einer anderen Krebserkrankung so viel erreichen wie bei Darmkrebs. Darmkrebs ist ein bösartiger Tumor im Dick- oder Mastdarm, der sich in etwa 90 % aller Fälle aus gutartigen Darmpolypen entwickelt. Die Entartung vom gutartigen Darmpolypen zum Krebs erstreckt sich i. d. R. über eine lange Zeitspanne, in der es häufig keinerlei „Warnzeichen" gibt – so gilt Darmkrebs als „stiller Begleiter". Der große Zeitraum macht die Früherkennung so bedeutend, denn durch die Vorsorgeuntersuchungen können die Vorstufen entdeckt und entfernt werden.
Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, z. B. häufige Verstopfung, Krämpfe oder wiederkehrender Durchfall sollten immer beim Arzt abgeklärt werden. Bei ca. einem Drittel der Darmkrebspatienten lässt sich eine familiäre Vorbelastung feststellen. Bei erhöhtem Risiko durch erbliche Belastung werden die Vorsorgeuntersuchungen schon im jüngeren Lebensalter begonnen.

Risikofaktoren:

- genetische Belastung
- zunehmendes Lebensalter
- entzündliche Darmerkrankungen
- Typ-2-Diabetes
- Ernährung mit hohem Anteil tierischer Fette, wenig Getreide, Obst und Gemüse
- Lebensstil: Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, Alkoholkonsum
- Darmpolypen

→ Menschen **ohne familiäre Belastung**, die kein erhöhtes Risiko durch eine chronisch entzündliche Darmerkrankung haben: Der Anspruch auf ein einmaliges Beratungsgespräch und auf Informationen über das Früherkennungsprogramm gilt für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Ab diesem Alter werden die Kosten für eine Koloskopie übernommen. Ist diese unauffällig und ohne Befund so kann eine erneute Darmspiegelung nach Ablauf von neun Kalenderjahren vorgenommen werden.
Entscheidet sich ein Patient gegen eine Koloskopie kann alle zwei Jahre ein immunologischer Stuhltest durchgeführt werden.

→ Bei Menschen **mit familiärer Belastung** erfolgt die Vorsorge zum Teil deutlich früher. Bei Verdacht auf erblichen Darmkrebs sollte eine humangenetische Beratungsstelle bezüglich des weiteren Vorgehens zu Rate gezogen werden.

→ Für Menschen **mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen** gelten ebenso spezielle Vorsorgeprogramme.

Untersuchungsmethoden:

Immunologischer Stuhltest: Der immunologische Stuhltest weist nicht sichtbares Blut im Stuhl nach, das von Darmpolypen oder auch von Darmkrebs stammen kann. Die Durchführung sollte einmal pro Jahr erfolgen. Fällt der Test positiv aus, so sollte der Befund durch eine **Darmspiegelung weiter** abgeklärt werden.

Austastung des Mastdarms: Die Austastung des Mastdarms erfolgt i. d. R. beim Hausarzt. Etwa ein Viertel der Tumore im Mastdarm kann durch diese einfache Methode entdeckt werden. Da Darmkrebs auch in **höher gelegenen Darmabschnitten** vorkommt, ist diese Untersuchung als Darmkrebsvorsorge allerdings **nicht** ausreichend.

Darmspiegelung/Koloskopie: Die Darmspiegelung ist aktuell die effektivste und treffsicherste Methode zur Früherkennung von Darmkrebs. Vor der Darmspiegelung wird der Darm medikamentös vollkommen entleert und gereinigt. Die Untersuchung erfolgt dann mittels Endoskop und einer Minikamera, durch die das Innere des Darms genau inspiziert werden kann, zeitgleich können Gewebeproben entnommen und Darmpolypen entfernt werden. Entdeckte Darmpolypen werden immer entfernt, auch wenn sie nicht zwingend zu Krebs entarten müssen.

In den westlichen Ländern tritt Darmkrebs auf Grund der landestypischen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten verstärkt und mit steigender Tendenz auf. Grundsätzlich nimmt die Häufigkeit zwar ab dem 50. Lebensjahr zu, tritt aber auch bei jüngeren Menschen auf.

Vorbereitung auf die Darmspiegelung (Koloskopie)

Eine gute Darmvorbereitung ist die Voraussetzung für optimale Untersuchungsbedingungen, so können auch Wiederholungsuntersuchungen vermieden werden. Für die Durchführung der Darmspiegelung ist mit ca. drei Stunden Aufenthalt beim Gastroenterologen bzw. im Krankenhaus zu rechnen. Für einen reibungslosen Ablauf sind bestimmte Arzneimittel zwischenzeitlich abzusetzen, dies ist im Vorgespräch zu klären.

Um das Darminnere genau untersuchen zu können, muss dieser vollständig entleert und gereinigt sein. **In den fünf Tagen vor der Untersuchung** muss auf ballaststoff- und körnerreiche Ernährung verzichtet und auf leicht verdauliche Kost umgestellt werden.

5 Tage vor der Darmspiegelung – Speiseplan:

Obst	Gemüse	tierische Produkte	Brot und Beilagen
Apfel, geschält	Blattsalate	Milchprodukte	Nudeln
Bananen	Kartoffeln	Eier	weißer Reis
Birne, geschält	Kohlsorten	Fleisch	Weißbrot
Melonen ohne Kerne	Wurzelgemüse	Fisch	Weizentoast
		magerer Aufschnitt	

5 Tage vor der Darmspiegelung – Verzicht auf:

- Müsli
- Nahrungsmittel mit Körnern oder Kernen, z. B. grob geschrotetes Brot, Mohnbrötchen
- Obst und Gemüse mit kleinen Körnern/Kernen, z. B. Weintrauben, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwis, Zucchini, Tomaten
- quellende Nahrungsmittel, wie z. B. Kleie, Flohsamen

3 Tage vor der Darmspiegelung – Speiseplan:

Obst	Gemüse	tierische Produkte	Brot und Beilagen
Apfel, geschält	Kartoffeln	Fleisch	Nudeln
Bananen	Wurzelgemüse	Fisch	weißer Reis
Birne, geschält		magerer Aufschnitt	Weißbrot
Melonen ohne Kerne			Weizentoast

3 Tage vor der Darmspiegelung – Verzicht auf:

- Blattsalate, Kohlsorten, Paprika, Pilze, Spinat, Zwiebeln
- Eier
- Milchprodukte

1 Tag vor der Darmspiegelung – Speiseplan:

Frühstück:

- Weißbrot/Weizentoast
- magerer Aufschnitt

Ab 13 Uhr:

- nur noch klare Brühe ohne Einlage
- Wasser, heller Tee, Apfelsaft

1 Tag vor der Darmspiegelung – Verzicht auf:

- dunkle Getränke, wie Kaffee, schwarzer Tee, dunkle/trübe Säfte

Am Tag der Darmspiegelung – Speiseplan:

- nur noch klare Brühe ohne Einlage, Wasser, heller Tee oder klarer Apfelsaft

→ Der Darm ist bereit für die Untersuchung, wenn sich nur noch helle Flüssigkeit, vergleichbar mit Kamillen-Tee, entleert.
→ Das Vorbereitungsprozedere kann zu einer Reizung des Darmausgangs führen – verwenden Sie am Untersuchungstag keine Salben o. ä.
→ Nach der Untersuchung benötigen Sie eine erwachsene Begleitperson oder ein Taxi.

WIPIG – Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen, Maria-Theresia-Straße 28, 81675 München. Dieses Informationsblatt wurde von WIPIG entwickelt. Die vorliegenden Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen. Dennoch übernehmen die Verfasser und Herausgeber keinerlei Gewähr, insbesondere für Vollständigkeit, auch hinsichtlich der genannten Arzneistoffe, Richtigkeit und Aktualität. Literatur beim Verfasser. Stand: August 2025.