

Ernährungsempfehlungen bei Divertikulose und Divertikulitis

Lieber Patient, in diesen Unterlagen finden Sie Informationen und Ernährungstipps zu Ihrer Erkrankung.

Divertikel sind Ausstülpungen der Darmschleimhaut. Zu Beschwerden kommt es, wenn sich die Darmwand an den Divertikeln entzündet. Hierbei spricht man von einer Divertikulitis.

Ernährungsempfehlungen bei Divertikulose:

Viel Obst und Gemüse essen, möglichst frisch oder schonend gegart.

- Obst (2 Portionen/Tag): Zwischenmahlzeit zum Beispiel mit Joghurt/ Quark oder als Kompott, Obstsalat
- Gemüse (3 Portionen/Tag): Als Hauptmahlzeit und Zwischenmahlzeit zum Beispiel in Form von Salat, Auflauf, Eintopf, Aufstrich, Saft, Smoothies.

Ballaststoffreich ernähren, hierbei bevorzugt Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hafer z.B. Haferflocken, Haferkleie, geschroteter Leinsamen und eventuell auch Flohsamen verwenden.

- Die Umstellung der Ernährung sollte schrittweise und nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Zu Beginn sind Gasbildung/ Blähungen möglich, diese sollten nach Gewöhnung an den Ballaststoffgehalt wieder abklingen.

Ausreichend trinken ca. 1,5- 2 Liter Tag. Am besten geeignet sind stille Mineralwasser, ungesüßte Tees, stark verdünnte Fruchtsaftschorlen. Ballaststoffe binden Wasser und quellen im Darm. Geringe Flüssigkeitszufuhr begünstigt harte Stühle und Verstopfungen. Trinken Sie deshalb viel, es ist eine der wichtigsten Maßnahmen für Ihren Darm.

Einsatz schonender Gewürze und Kräuter (z.B. Kümmel, Kamille, Fenchel, Anis, Basilikum, Thymian, Rosmarin), sie sind verdauungsfördernd.

Sauermilchprodukte (Joghurt, Kefir, Buttermilch) können hilfreich sein und zur Unterstützung der Darmflora beitragen.

Die Wirkung von Probiotika wird derzeit bei einem Stamm (*Lactobacillus casei*) z.B. LC1, Actimel, ProCult, Yacult als positiv gewertet, die Beschwerden zu verbessern. Die Wirkung anderer Bakterienstämme ist noch nicht bekannt.

Anstreben von Normalgewicht

Ausreichende körperliche Bewegung

Gut kauen und in Ruhe essen und trinken.

Grundsätzlich sind keine Lebensmittel verboten. Dennoch gibt es Lebensmittel, die besonders beachtet und getestet werden sollten, da sie unverdaut den Darm passieren, zu Blähungen oder anderen Problemen führen können oder sehr grobfaserig sind.

Schlecht vertragen werden manchmal: (getrocknete) Hülsenfrüchte/große Erbsen mit Schale (eher geeignet sind kleine zerkochte Linsen/ Schälerbsen), Kohl insbesondere Grünkohl, Rotkohl, Weißkohl, Rosenkohl, Sauerkraut (Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli sind ohne Strunk leichter verdaulich), Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, frittierte Speisen, fette Speisen, Mais, Champignons, Tomate mit Schale, Paprika.

Individuelle Unverträglichkeiten lassen sich gut mit einem Ernährungstagebuch identifizieren.

Die Empfehlung, dass auf bestimmte Nahrungsmittel mit ganzen Körnern, Samen, Nüsse, kernhaltiges Obst verzichtet werden soll, gilt derzeit wissenschaftlich als nicht bewiesen. Sie sind nicht verboten, es sollte aber bei dem Verzehr grobkörniger Nahrungsmittel darauf geachtet werden, dass die Betroffenen gut kauen und sich Zeit zum Essen nehmen. In manchen Fällen ist es ratsam größere Obstkerne zur Sicherheit zu entfernen und Nüsse oder andere Lebensmittel bei Bedarf noch feiner zu mahlen.

Ernährung nach Divertikulitis:

Bei sehr starken Beschwerden kann eine Nahrungskarenz im stationären Bereich notwendig sein, um schwerwiegende Entzündungen zu bessern (Ersatz der Elektrolyte, Flüssigkeiten/künstliche Ernährung (enteral/parenteral).

Bis zum Abklingen der Entzündung ist eine angepasste Vollkost zu empfehlen. Hierbei gibt es keine direkten Verbote sondern Empfehlungen, die sich nach der individuellen Verträglichkeit richten, wie bei den Empfehlungen bei der Divertikulose oben zu sehen ist.

Nach Abklingen der Entzündungen sollte der anschließende Kostaufbau in Abhängigkeit der klinischen Symptome und der Verträglichkeit langsam auf eine ballaststoffreichere Kost (betont pflanzliche Kost) erfolgen.

Sollten sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder kontaktieren unser Ernährungsberatungsteam. gez. ihr Ernährungsberatungsteam