

Ernährung bei Dickdarndivertikeln

Dickdarndivertikel sind Aussackungen der Dickdarmwand. In diesen können Stuhlreste liegen bleiben und zu einer Entzündung der Schleimhaut führen. Die Entzündung der Divertikel bezeichnet man als Divertikulitis. Eine vergleichbare Erkrankung wäre eine Appendizitis. Die Divertikulitis zeigt ähnliche Symptome, jedoch meist auf der linken Seite. Im Vordergrund stehen Schmerzen im Unterbauch. Oft bestehen mehrfache Stuhlentleerungen mit häufigem Stuhldrang, allgemeines Krankheitsgefühl und oft Fieber.

Eine **DivertikULOse** bezeichnet das Vorhandensein von mehreren bis vielen Divertikeln und Entzündungsneigung.

Mit der Divertikulitis ist die akute Entzündung eines oder mehrerer Divertikel gemeint.

Ernährung bei Divertikulitis

1. Nahrungskarenz in der akuten Phase

Während einer Divertikulitis im akuten Entzündungsstadium darf nichts gegessen werden. Die Nahrungskarenz ist nach ärztlicher Anordnung einzuhalten. Manchmal erfolgt eine Einweisung ins Krankenhaus. Häufig ist eine antibiotische und/oder entzündungshemmende Therapie erforderlich. Bei schweren Verläufen ist eine künstliche Ernährung oder sogar eine Operation notwendig.

2. Langsamer Kostaufbau

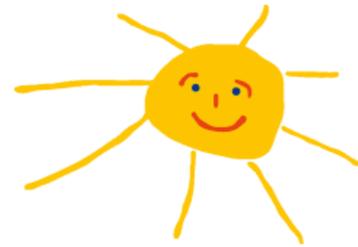
Bei Abklingen der akuten Entzündung erfolgt nach ärztlicher Anordnung ein langsamer Kostaufbau mit:

- ⇒ Tee, Zucker, Brühe, Suppe, evtl. Zwieback
- ⇒ Flüssig-passierter Kost, evtl. Zwieback, Weißbrot.

Wenn die Beschwerden nicht wieder aufkommen, kann mit ballaststofffreier Ernährung weiter aufgebaut werden.

Ballaststofffreie Kost:

- ⇒ Fleisch- oder Gemüsebrühe ohne Einlage von Gemüse und Getreide
- ⇒ Wurst und Wurstwaren
- ⇒ Milch und Milchprodukte: Quark, Joghurt, Kefir, Molke, Dick-/Buttermilch
- ⇒ Käse, Schnittkäse, Weichkäse, Frischkäse, Hüttenkäse
- ⇒ Öle, Butter, Margarine, Sahne
- ⇒ Obst- und Gemüsesäfte aber ohne Fruchtfleischanteile
- ⇒ Marmelade ohne Körner: keine Himbeer- oder Brombeermarmelade
- ⇒ Honig, Fruchtgelees, Zucker, Süßstoff
- ⇒ Salz, zum Würzen eher milde Gewürze verwenden



3. Abheilung

Nach weiterer Besserung und Abklingen der Entzündung und Beschwerden folgt die Einhaltung einer ballaststoffarmen Kost:

Ballaststoffarme Nahrungsmittel:

- ⇒ Getreideprodukte aus Weizenmehl (Typ 405) wie Weißbrot, Toastbrot, Baguette, Zwieback, Brötchen
- ⇒ Grieß, Sago, Reisflocken, Schmelzhaferflocken, Stärkemehle, Pudding, Cornflakes u.ä.
- ⇒ Weißer Reis, polierter Reis, helle Nudeln
- ⇒ Kartoffeln ohne Schale, Kartoffelpüree, Semmelknödel
- ⇒ Gekochte Karotten, passierter/gehackter Spinat, Gurken- oder Tomatenpüree ohne Haut und Kerne, gedünsteter Chicorée, Mangold, Spargelköpfe, Knollensellerie, Zucchini, geschälte Auberginen
- ⇒ Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli in kleinen Mengen.
- ⇒ Gekochtes Obst, Konservenobst - ohne Schalen und Kerne, z.B. gekochte Pfirsiche, Birnen, Apfelstücke, Apfelmus, Aprikosen-Mus, geschälte Aprikosen, Fruchtcocktail, Mandarinen
- ⇒ . Kleinere Mengen reife Banane oder Kiwi sind erlaubt.
- ⇒ Kräuter können zum Würzen eingesetzt werden.

Himbeeren, Brombeeren, Ananas, Pflaumen, Johannisbeeren und Kirschen sollten wegen der Ballaststoffe vermieden werden. Essen Sie auch kein rohes Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Zwiebeln, Lauch, Pilze oder Paprika mit Schale.

Es sollten Speisen aus dem Topf, nicht aus der Pfanne bevorzugt werden.

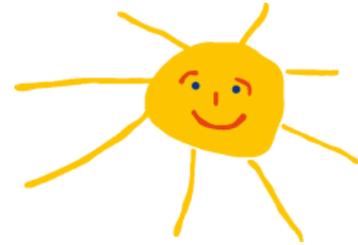
Ernährung bei Divertikulose

Nach Abheilung der Divertikulitis, bestehen Divertikel fort. Man spricht von einer reizlosen Divertikulose. Diese sind symptomlos und nicht spürbar.

Jetzt sollte vornehmlich eine ballaststoffreiche Kost eingehalten werden. Die Rückbildung der Divertikel ist mit diätetischen Maßnahmen nicht möglich, jedoch kann durch einen erhöhten Ballaststoffkonsum die Bildung weiterer Divertikel und die Entzündung der Divertikel gehemmt werden.

Vorsicht:

Wer sich lange Zeit sehr ballaststoffarm ernährt hat, sollte die Ballaststoffmenge nur langsam steigern. Es werden sich Blähungen und vielleicht sogar leichte Krämpfe einstellen, da die für den Menschen unverdaulichen Ballaststoffe in den Dickdarm gelangen und von den dort befindlichen und gesunden Darmbakterien weiterverdaut werden. Werden die Gasbildung und Darmkrämpfe zu stark, so ist die Umstellung auf Ballaststoffe zu schnell erfolgt. Die Anpassung der Darmbakterien (Darmflora) benötigt manchmal einige Wochen.



Ballaststoffe sind ein wertvoller Bestandteil in pflanzlichen Nahrungsmitteln, die zwar für den Körper nicht verwertbar sind, aber durch ihre besonderen Eigenschaften in unserer täglichen Ernährung wichtig sind.

Sie regen die Tätigkeit des Dickdarmes an, verhindern Darmträgheit und Verstopfung. Aufgrund ihrer chemischen Struktur können sie Wasser binden. Durch Aufquellen vermehren sie das Stuhlvolumen und verbessern die Konsistenz. Die Ballaststoffe dienen den im Dickdarm angesiedelten nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Können sich besser vermehren und bilden ein gesundes und wichtiges Biotop. Der Neuentstehung weiterer Divertikel wird vorgebeugt und der Darminhalt verklebt nicht mehr in den bestehenden Divertikeln.

Eine hohe Ballaststoffzufuhr verhindert oder beseitigt zusammen mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr Verstopfung auf natürliche Weise und macht meist den Gebrauch von Abführmitteln überflüssig

Wichtige Ballaststoffe in unseren Lebensmitteln sind pflanzliche Fasern und Zellwandbestandteile wie Zellulose aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide. Ein Beispiele ist Apfelpektin.

Die Aufnahme von Ballaststoffen sollte bei Erwachsenen **30 - 40g pro Tag** betragen.

Mindestens die Hälfte der Ballaststoffe sollte aus Getreide stammen der Rest aus Gemüse und Obst.

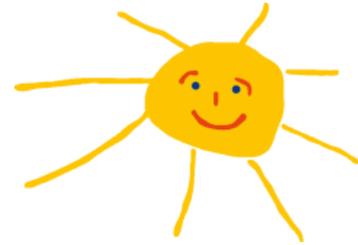
Ballaststoffreiche Nahrungsmittel:

- ⇒ Vollkornbrot, Schrotbrote, Vollkornknäckebrötchen oder ähnliche Brote, hergestellt aus Vollkornmehl oder Vollkornschrot, Naturreis, Vollkornnudeln und -getreide.
- ⇒ Zum Kochen und Backen können Vollkornmehl wie z.B. Weizenbackschrot Typ 1700, Weizenschrotmehl Typ 1050, Weizenmehl Typ 2000, Roggenbackschrot Typ 1800 oder Roggenmehl Typ 1740 verwendet werden.
- ⇒ Frisches Obst, z.B. Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Beerenobst, Pflaumen, Weintrauben und ähnliches.
- ⇒ Reichlich frisches Gemüse, mindestens 2 große Portionen, wie z.B. Kohl, Brokkoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Bohnen, Hülsenfrüchte, Erbsen, Karotten, Sellerie, Sauerkraut, Rote Bete, Gurke, Tomate, Radieschen, Rettich, Staudensellerie, Fenchel u.ä.
- ⇒ Salate wie Kopf-, Feld- und Endiviensalat sein.
- ⇒ Getrocknetes Obst wie Feigen, Datteln, getrocknete Aprikosen, Pflaumen, Apfelfringe usw. eignen sich gut als ballaststoffreiche Nahrungsmittel.
- ⇒ Förderlich sind weiterhin kernige Haferflocken, Weizenflocken, Haferkleie, Gerstenflocken, Hirse, Müsli, Vollkorn-Cornflakes

Praxisklinik Kleve

Hermannstraße 10, 47533 Kleve

T: 02821-3340 – F: 02821-30849 Mail: post@praxis-kleve.de



- ⇒ Ballaststoffangereicherte Lebensmittel, zum Beispiel Joghurt mit Getreidekörnern oder Weizenkleie, Brot mit Haferkleie, Obst- und Gemüsesäfte mit Getreideballaststoffen sind ebenfalls zu empfehlen.
- ⇒ Körner und Samen wie Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsamen oder Leinsamenschrot und Flohsamen sind förderlich.
- ⇒ Nüsse sollten gut gekaut werden oder in sehr zerkleinerter oder gemahlener Form aufgenommen werden.
- ⇒ Obstkerne mit - wie z.B. von Äpfeln, Melonen, Kirschen, Birnen oder ähnlichem sollten eher vermieden werden.

Wichtig bei der Aufnahme von Ballaststoffen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Die Stoffe verbessern das Stuhlvolumen und die Stuhlkonsistenz indem sie aufquellen.. Fehlt Flüssigkeit, kann die Darmtätigkeit sogar behindert werden. Ein Esslöffel Weizenkleie benötigt beispielsweise zusätzlich 150 - 200 ml Flüssigkeit.

Deswegen achten Sie auf eine **Trinkmenge von mindestens 2 l pro Tag.**

Regelmäßige Bewegung und Sport regen die Verdauung an und sorgen für eine beschwerdefreie Verdauung. Bereits Spaziergehen ist hilfreich.

