



Divertikulitis

Liebe Patientin, lieber Patient,

Divertikulitis ist eine Erkrankung des Darms, bei der sich Ausstülpungen in der Darmwand bilden, die sich dann entzünden. Meistens ist davon der Dickdarm betroffen.

Im akuten Entzündungsfall ist es notwendig, den Darm so weit wie möglich zu entlasten.

Praxisempfehlungen im akuten Entzündungsgeschehen:

- Bevorzugen Sie leicht verdauliche Kost (Weißbrot mit Butter, Möhren, Brokkoli).
- Versuchen Sie Reis oder Kartoffeln mit gekochtem Gemüse.
- Meiden Sie Vollkornprodukte.
- Verzicht auf harte, schwer verdauliche Nahrungsbestandteile, wie grob gemahlene Getreide, Nüsse und Kerne.
- Vermeiden Sie auch fettige, schwer verdauliche oder blähende Lebensmittel (z. B. Zwiebeln, Kohlgemüse, Pilze, Pommes, Pizza) sowie stark gewürzte oder säurehaltige Lebensmittel.

Nach einer Divertikulitis sollten Sie Ihre Ernährung langsam umstellen. Empfohlen wird eine ballaststoffreiche Kost, um erneuten Entzündungen vorzubeugen.

Auch nach den 10-Regeln der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) werden „5 am Tag“ empfohlen. Nehmen Sie dazu 3 Hände voll Gemüse und 2 Hände voll Obst am Tag zu sich, achten Sie dabei auf Ihre individuelle Verträglichkeit (Kohlarten verursachen oft Blähungen).

Nehmen Sie täglich mind. 30 g Ballaststoffe zu sich.

Bevorzugen Sie dabei lösliche Ballaststoffe: z. B. enthalten in Obst, Gemüse und indischen Flohsamen. Diese machen den Stuhl weicher und ermöglichen eine regelmäßige, zügige Darmentleerung, ohne pressen zu müssen.

Unlösliche Ballaststoffe vergrößern das Stuhlvolumen und regen die Bewegung des Darms an. Diese können ebenfalls verzehrt werden und sind z. B. enthalten in: Hülsenfrüchten, Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Haferflocken.

Achtung:

Wenn Sie vorher nicht regelmäßig Ballaststoffe zu sich genommen haben, steigern Sie die Menge langsam, ansonsten können Blähungen und Völlegefühl auftreten.

Es ist wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, sonst können die Ballaststoffe nicht quellen und damit eventuell zu Verstopfungen führen.

Regelmäßige Bewegung ist dabei unabdinglich!

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

| Version | Erstellt | Freigegeben durch ZEM: | Gültig bis: | Seite |
|---------|------------|------------------------|-------------|-------|
| 2.0 | 01.05.2016 | 03.05.2018 | 03.05.2021 | 1/1 |