Vivantes

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 kann es situationsbedingt nötig sein, Ihre Ernährungsform kurzfristig anzupassen.

Durch eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil können Sie das Risiko für eine Divertikulitis reduzieren:

- → Vermeiden Sie rotes Fleisch
- → Verzehren Sie reichlich Ballaststoffe
- → Essen Sie regelmäßig Früchte und Gemüse, Vollkornprodukte sowie Hülsenfürchte

Nach einer Divertikulitis sollten Sie Ihre Ernährung hin zu einer günstigen Ernährung 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 (Kohlsorten 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.

Bewegen Sie sich täglich, gerne kräftigende körperliche Aktivität oder zumindest täglich 30-60 Minuten moderate körperliche Aktivität.

Versuchen Sie Ihr Normgewicht zu erreichen bzw. zu halten.

Vermeiden Sie Alkoholkonsum und Nikotin.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.1	01.05.2016	23.11.2022	23.11.2025	1/1

Zentrum für Ernährungsmedizin (ZEM) und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.