



Praxis Dr. Engels
Promenadenweg 4, 87484 Nesselwang

Ernährungstherapie Divertikulose und Divertikulitis

aus www.fet-ev.eu/ernaehrungsmedizin

Allgemeines

Primär sollen durch eine Therapie Entzündungen der Divertikel verhindert bzw. bereits vorliegende Entzündungen behoben werden. Bei einer Perforation, Bauchfellentzündung oder starken Blutungen muss umgehend operiert und das von Divertikeln befallene Darmstück entfernt werden. Unter Umständen wird der Darmausgang vorübergehend (etwa 8 bis 12 Wochen) zum Bauch verlegt. Die Darmenden werden danach wieder zusammengenäht. Eventuell werden Antibiotika verordnet.

Ernährung bei Divertikulose OHNE ENTZÜNDUNG

Eine Divertikulose an sich ist nicht behandlungsbedürftig. Lediglich auftretende Beschwerden können gelindert werden. Dennoch empfiehlt sich eine spezielle ballaststoffreiche, faserarme Ernährung, um das Risiko einer Divertikelentzündung (Divertikulitis) zu minimieren.

Eine ballaststoffreiche Kost vermindert den Innendruck des Kolons. Diese führt zwar nicht zu einer Rückbildung der Divertikel, kann aber zu einer Besserung der Beschwerden beitragen und das Risiko von Entzündungen minimieren. Zur Therapie eignet sich besonders der regelmäßige Konsum von Haferkleie oder Leinsamenmehl, da diese sehr viele Ballaststoffe enthalten. Günstig sind große Kleiepartikel über 1 mm. Wichtig ist hier eine gleichzeitig reichliche Flüssigkeitszufuhr. Die Haferkleiemenge wird schrittweise bis zu 30 oder 40 g täglich erhöht. Etwaiges Übergewicht sollte abgebaut werden. Es sollten täglich mindestens 30 g Ballaststoffe und 1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden.

Ballaststoffzufuhr erhöhen

Die Rückbildung der Divertikel ist mit diätetischen Maßnahmen nicht möglich, jedoch kann durch einen erhöhten Ballaststoffkonsum die Entzündung der Divertikel gehemmt werden. Hat sich der Patient lange Zeit sehr ballaststoffarm ernährt, sollte die Ballaststoffmenge langsam erhöht werden, da diese anfangs zu einer erhöhten Gasbildung und damit zur zusätzlichen Belastung des Darms führen. Mit der Zeit passt sich der Darm bzw. die Darmflora an die schwer verdaulichen Substanzen an. Anfängliche Bauchschmerzen und Blähungen sollten nach etwa einer Woche abklingen.

- Feinvermahlene Vollkornbrot ohne sichtbare Körner sollte bevorzugt werden. Dieses ist ähnlich hell wie Mischbrot und daher nur durch einen Blick auf die Zutatenliste oder auf Nachfrage beim Bäcker erkennbar. Steht auf der Packung „Vollkorn“-brot, muss rechtlich gesehen auch 90% des Mehlsanteils Vollkornmehl sein. Auch Grahambrot oder Vollkorntoast sind geeignet.
- Vollkornnudeln und Naturreis (kein Wildreis) bevorzugen. Gut kaubar kochen.
- Zum Backen Vollkornmehle verwenden (Weizenmehl Typ 1050 und höher, Dinkelvollkornmehl, Roggenmehl Typ 1740 und höher).
- Zur Erhöhung der Ballaststoffzufuhr eignet sich z.B. auch Haferkleie oder geschroteter Leinsamen. Um Verstopfungen zu vermeiden sollten nicht mehr als 3-4 leicht gehäufte Esslöffel mit viel Flüssigkeit (1 EL benötigt etwa 150-200 ml Flüssigkeit zum Quellen) verzehrt werden.



Praxis Dr. Engels
Promenadenweg 4, 87484 Nesselwang

- Obst wie Äpfel, Birnen, Pflaumen und Beerenobst sowie Gemüse wie Brokkoli, Paprika, Tomaten, Salate usw. enthalten ebenfalls wichtige Ballaststoffe und sollten einen Großteil des Speiseplans ausmachen.
- Große Obstkerne z.B. aus Äpfeln, Birnen oder Melonen dürfen nicht mit verzehrt werden.
- Für ältere Patienten, die Probleme mit dem Kauen haben, können Beeren und weiches Obst auch passiert werden. Das Mus eignet sich gut als Kompott, zum Einrühren in Naturjoghurt oder zum Mischen mit ausgepresstem Fruchtsaft.
- Nüsse und Samen wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam und Mohn sollten sehr gut gekaut oder bei Bedarf gemahlen werden.

Divertikulosepatienten wurde früher angeraten, auf Nüsse, Samen, Körner und kernhaltiges Obst bzw. Gemüse zu verzichten oder wo möglich, die Kerne zu entfernen. Bislang gibt es keine wissenschaftlichen Hinweise, dass harte Nahrungsbestandteile, die sich in den Divertikeln festsetzen, das Entzündungsrisiko erhöhen. Ein Verzicht auf bestimmte Lebensmittel ist folglich nicht gerechtfertigt. Dennoch sollten zur Sicherheit größere Kerne wie etwa aus Äpfeln oder Melonen nicht mitverzehrt werden. Nüsse und Samen sind möglichst gut klein zu kauen.

Bestimmte faserreiche Lebensmittel eventuell durch Alternativen ersetzen

Bestimmte Pflanzenfasern sind schwer verdaulich und können sich unter Umständen in den Divertikeln absetzen und möglicherweise entzünden. Hierzu zählen:

- schlecht vermahlene, grobkörnige Vollkornbrote, Müsli und Mais
- Nüsse und Samen
- faserige Teile von Krautgemüse, Kohlgemüse, Spargel, Schwarzwurzeln, Kohlrabi
- die Schale von Beeren, Weintrauben, Steinobst
- die Innenwände von Zitrusfrüchten
- Rhabarber, Ananas, Feigen

Diese sollten möglichst immer gut zerkaut werden. Älteren Patienten, denen das Kauen schwer fällt, sollten möglichst leichter kaubare Alternativen (z.B. Vollkornbrot ohne sichtbare Kerne) angeboten bzw. von sehr faserreiche Lebensmittel wie z.B. Rhabarber oder Ananas abgeraten werden. Junges Gemüse (z.B. junge Bohnen) enthält meist weniger Fasern als reiferes, holzigeres Gemüse und sollte beim Einkauf bevorzugt werden. Holzige Teile mit sichtbaren Fasern sollten entfernt und das Gemüse gegebenenfalls gut kleingeschnitten werden.

Sehr gut kauen

Sehr gutes Kauen ist besonders wichtig, um zu vermeiden, dass sich unverdaute Nahrungsreste in den Divertikeln festsetzen und entzünden. Betroffene sollten sich daher Zeit zum Essen nehmen, bewusst kauen und nicht nebenbei oder unter Ablenkung essen. Es sollten möglichst keine spürbaren groben Essensteile mehr im zerkauten Speisebrei sein. Fällt das bei einigen Lebensmitteln oder Bestandteilen (z.B. kleinen Kernen) schwer, sollten diese vor dem Verzehr zerkleinert oder gegebenenfalls durch besser kaubare Alternativen ersetzt werden.



Praxis Dr. Engels
Promenadenweg 4, 87484 Nesselwang

Viel Trinken

Ballaststoffe binden reichlich Wasser und quellen im Darm. Hierfür wird ausreichend Flüssigkeit benötigt, da es sonst zu harten Stühlen und Verstopfungen kommt. Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr kann auch unabhängig der aufgenommenen Ballaststoffmenge harte Stühle und Verstopfungen begünstigen und folglich die Divertikelbildung fördern. Patienten sollten mindestens 1,5-2 Liter und mehr trinken. Am besten geeignet sind stille Mineralwässer (diese sättigen weniger als kohlen säurehaltige Wässer, wodurch leichter mehr getrunken werden kann), ungesüßte Tees und stark verdünnte Fruchtsaftschorlen.

Weitere Maßnahmen

Stopfende Lebensmittel sollten nur mäßig verzehrt werden:

- Weißmehlprodukte und polierter Reis
- schwarzer Tee
- Schokolade und Kakao
- Bananen, Heidelbeeren und Heidelbeererzeugnisse, Karottensuppe/ -mus

Milchsauer vergorene Lebensmittel fördern die Darmflora sowie die Verdauung:

- Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauermilch
- Sauerkraut



Praxis Dr. Engels
Promenadenweg 4, 87484 Nesselwang

Ernährung bei Divertikulitis – BEI ENTZÜNDUNG

Eine Divertikulitis ist im Gegensatz zur Divertikulose behandlungsbedürftig. Unkomplizierte Entzündungen können gegebenenfalls mittels Antibiotika, Nahrungskarenz, parenteraler Ernährung und Bettruhe behandelt werden. Nach Abklingen der Entzündung kann eine endoskopische Untersuchung mögliche Komplikationen abklären. Bei erneuten Entzündungsschüben kann auch eine operative Entfernung des betroffenen Darmabschnitts in Erwägung gezogen werden. Handelt es sich hingegen um eine komplizierte Divertikulitis muss das betroffene Darmstück in jedem Fall entfernt werden.

Während einer Divertikulitis bzw. nach einer operativen Behandlung sollte der Darm geschont und nur eine leichte Vollkost zu sich genommen werden.

Phase 1

In den ersten 1 bis 2 Tagen ist eine Fastenphase einzuhalten, um schwerwiegende Entzündungen zu bessern. Hierbei eignet sich insbesondere Trinknahrung oder gegebenenfalls parenterale Ernährung. In den meisten Fällen wird der Patient aufgrund der Entzündung stationär behandelt und über Infusionen ernährt.

Phase 2

In den folgenden Tagen sollte zunächst eine ballaststoff- und fettarme Kost befolgt werden. Empfehlenswerte Lebensmittel sind:

- reichlich ungesüßter Tee (insbesondere Kamillen- oder Kräutertee)
- Zwieback
- fettarme, klare Suppen mit Einlagen wie Kartoffeln, Nudeln, Reis, Graupen, Zucchini und magerem Fleisch
- passiertes Gemüse wie Zucchini, Kürbis, Spinat
- kleingeschnittenes und gedünstetes mageres Fleisch
- Gemüsesaft
- passiertes Obstkompott
- fettarmer Joghurt

Phase 3

Bis die Entzündungen endgültig abgeklungen sind, ist eine leichte Vollkost einzuhalten. Diese richtet sich nach der individuellen Verträglichkeit des Patienten und muss langsam von diesem ausgetestet werden. Folgendes wird in der Regel gut vertragen:

- wohltemperierte Gerichte (weder zu heiß noch zu kalt)
- Speisen ohne extreme Geschmacksrichtungen (nicht extrem süß, sauer, scharf oder stark gewürzt)
- kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, um den Darm nicht zu überlasten
- langsames Essen und gutes Kauen
- schonende Zubereitung: Dünsten, Dämpfen, Kochen, Mikrowellengaren, Braten (fettarm in Teflonpfannen)



Praxis Dr. Engels

Dr. Engels & Dr. Unsinn

Praxis für Allgemeinmedizin
Promenadenweg 4
87484 Nesselwang
www.hausarzt-nesselwang.de
info@hausarzt-nesselwang.de
Telefon: 08361-3206
Fax: 08361-3740

Praxis Dr. Engels
Promenadenweg 4, 87484 Nesselwang

Zu den eher schlecht verträglichen Speisen zählen:

- frisches und grobkörniges Brot
- fettige Speisen wie Bratkartoffeln, Pommes frites, Chips, Braten, Cremespeisen und Eiscreme, Schokolade, in Fett ausgebackene Speisen
- fettreiches Fleisch, Wurst, Salami, Innereien
- fettiger Fisch wie Aal, Makrele, Hering, Karpfen
- hartgekochte Eier
- Milchprodukte mit hohem Fettanteil wie Sahne, Schmand, Sahnejoghurt und Käsesorten mit mehr als 45% F.i.Tr.
- ballaststoffreiches Gemüse wie Hülsenfrüchte, Kraut- und Kohlgemüse, Lauch, Zwiebeln und Schnittlauch
- Steinobst, Weintrauben, unreifes Obst, Trockenfrüchte, Nüsse
- Kaffee, Schwarztee, kohlenstoffhaltige Getränke
- starke Gewürze, Ketschup, Senf, Kapern

Phase 4

Sind die Entzündungen abgeklungen, kann langsam auf eine ballaststoffreiche Kost entsprechend der Behandlung bei Divertikulose umgestellt werden.