



Patienteninformation

Divertikulitis – Ernährung

Divertikel sind Aussackungen/Ausbuchtungen/Ausstülpungen der Dickdarmwand. Diese Aussackungen können sich entzünden. Eine Entzündung bezeichnet man als Divertikulitis. Typische Beschwerden sind Schmerzen vor allem im linken Unterbauch.

1. Akuter Schub:

Nahrungskarenz. Verzicht auf feste Nahrung. Stattdessen Infusionen, ggf. parenterale Ernährung (Nahrung über die Vene). Dies passiert im stationären Aufenthalt.

2. Abklingen der akuten Entzündung:

Langsamer Kostaufbau mit Tee, Brühe, Suppe, ggf. Zwieback, flüssig-passierte Kost, Weißbrot. Ebenfalls im stationären Aufenthalt.

3. Nach weiterem Abklingen der Entzündung:

Gilt für die erste Woche, ggf. auch länger zunächst ballaststofffreie bis -arme Kost.

Ballaststofffreie Kost:

- Fleischbrühe, Gemüsebrühe
- Wurst und Wurstwaren
- Milch und Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Kefir, Molke, Dickmilch, Buttermilch, Kaffeesahne
- Käse, Schnittkäse, Weichkäse, Frischkäse, Hüttenkäse
- Öle, Butter, Margarine, Sahne
- Obst- und Gemüsesäfte aber ohne Fruchtfleischanteile

Ballaststoffarme Kost:

- Getreideprodukte aus hellem Mehl (Type 405) wie Weißbrot, Toastbrot, Baguette, Zwieback, Brötchen, Grieß
- Weißer Reis, helle Nudeln
- Kartoffeln (ohne Schale), Kartoffelpüree, Semmelknödel, u.ä.
- Gekochtes Gemüse wie Karotten, passierter/gehackter Spinat, Mangold, Spargelköpfe, Knollensellerie, Zucchini, geschälte Auberginen, (in kleinen Mengen Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli – individuelle Verträglichkeit).
- Essen Sie kein rohes Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Zwiebeln, Lauch, Pilze, Paprika mit Schale o.ä.
- Bevorzugen Sie gekochtes Obst, Konservenobst – ohne Schalen und Kerne, z.B. gekochte Pfirsiche, Birnen, Apfelstücke, Apfelmus

St. Hildegardis Krankenhaus

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie,
Minimalinvasive Chirurgie
Chefarzt PD Dr. Marcus Overhaus
Bachemer Straße 29-33
50931 Köln

4. vollständig ausgeheilte Divertikulitis:

generell empfohlen ist eine ballaststoffreiche und ausgewogene Kost

Was sind Ballaststoffe?

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 unentbehrlich sind. Ballaststoffe regen die Tätigkeit des Dickdarmes an und verhindern Darmträgheit und Verstopfung. Sie können aufgrund ihrer chemischen Struktur Wasser binden, sie quellen und vergrößern so die Darmfüllung. Ein Teil der Ballaststoffe dient den im Dickdarm angesiedelten nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Bei reichlicher Ballaststoffzufuhr können sich die Darmbakterien schnell vermehren und tragen durch ihre Zellen ebenfalls zur Vergrößerung des Darminhaltes bei. Das Stuhlgewicht wird erhöht, der Stuhl ist weicher und kann leichter abgesetzt werden. Eine hohe Ballaststoffzufuhr verhindert oder beseitigt Verstopfung auf natürliche Weise und macht in den meisten Fällen den Gebrauch von Abführmitteln überflüssig. Daneben bringt eine ballaststoffreiche Kost bei Divertikulose eine Linderung der Beschwerden.

Ballaststoffe in unseren Lebensmitteln sind:

Cellulose, Hemicellulosen, Pektin, Lignin

Ballaststoffreiche Kost:

- Vollkornbrot, Schrotbrote, Vollkornknäckebrötchen
- frisches Obst, z.B. Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Beerenobst, Pflaumen, Weintrauben und ähnliches.
- Kohlsorten, Brokkoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Bohnen, Hülsenfrüchte, Erbsen, Karotten, Sellerie, Sauerkraut, Rote Bete, Gurke, Tomate, Radieschen, Rettich, Staudensellerie, Fenchel u.ä.
- Getrocknetes Obst eignet sich gut als ballaststoffreiche Süßigkeit, z.B. getrocknete Feigen, Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Apfelfringe usw.
- Kartoffeln, Vollkornreis (unpolierter Reis, Naturreis) Vollkornnudeln, Vollkorngetreide.
- Nüsse (sollten gut gekaut werden oder in sehr zerkleinerter oder gemahlener Form zugesetzt werden)
- Samen wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen oder Leinsamenschrot

Wichtig:

Ballaststoffe benötigen viel Flüssigkeit zum Aufquellen und können nur dann ihre Funktion erfüllen. Deswegen achten Sie auf eine Trinkmenge von mindestens **2 l pro Tag**.

Auch regelmäßige Bewegung, Sport, Spazieren gehen oder Walking regen die Verdauung an. Alkohol und Nikotin scheinen keinen Einfluss auf die Entstehung von Divertikeln zu haben. **Somit ist gegen ein gelegentliches Glas Wein oder Bier in Bezug auf die Divertikelerkrankung nichts einzuwenden.** Dennoch empfehlen wir den Verzicht auf Nikotin.

Was sollten Sie vermeiden?

- Zucker, fettiges Essen und Softdrinks
- Fertigprodukte
- zu viel rohes Fleisch

5. Nach einer Operation

Der Kostaufbau geschieht im Krankenhaus nach Maßgaben des behandelnden Ärzteteams, danach empfehlen wir Vollkost wie oben beschrieben.