

Ernährungsempfehlung bei Divertikel Erkrankung (Divertikulose / Divertikulitis)



Dr. med. C. Zarling

Facharzt für Innere Medizin
und Gastroenterologie

Potsdamer Straße 120 a

14974 Ludwigsfelde

Tel: 03378 - 870037

Email: info@gastropraxis-zarling.de

Divertikel sind Aussackungen/Ausbuchtungen/Ausstülpungen der Dickdarmwand. In diesen Aussackungen können Nahrungsreste liegen bleiben und zu einer Entzündung der Darmschleimhaut in den Divertikeln führen.

Eine Entzündung der Divertikel bezeichnet man als Divertikulitis. Typische Beschwerden sind Schmerzen im Unterleib (meist auf der linken Seite), mehrfache Stuhlentleerungen, wobei sich jeweils kurze Zeit später erneuter Stuhldrang einstellt und oft auch Fieber auftritt.

Während einer **Divertikulitis im akuten Entzündungsstadium darf nichts gegessen** werden (Die Nahrungskarenz ist nach ärztlicher Anordnung einzuhalten). Hier erfolgt meist ein klinischer Aufenthalt. Der erste Teil der Therapie beginnt mit Nahrungskarenz, evtl. parenteraler Ernährung, Infusionen und einer speziellen medikamentösen Therapie.

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

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

2. **Nach weiterem Abklingen der Entzündung** gilt für die erste Woche, evtl. auch länger, die Einhaltung einer **ballaststofffreien bis -armen Kost**.

Für den täglichen Speiseplan können folgende Lebensmittel eingesetzt werden:

Ballaststofffreie Lebensmittel:

- Fleischbrühe, Gemüsebrühe (ohne Einlagen von Gemüse und Getreideprodukten, Fleisch, Geflügel, Fisch oder Eiern)
- Wurst und Wurstwaren
- Milch und Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Kefir, Molke, Dickmilch, Buttermilch, Kaffeesahne
- Käse, Schnittkäse, Weichkäse, Frischkäse, Hüttenkäse
- Öle, Butter, Margarine, Sahne
- Gelatine, Geleespeisen
- Obst- und Gemüsesäfte aber ohne Fruchtfleischanteile
- Marmelade, keine Himbeer- oder Brombeermarmelade
- Honig, Gelee

Ernährungsempfehlung bei Divertikel Erkrankung (Divertikulose / Divertikulitis)

- Zucker, Süßstoff
- Salz, zum Würzen eher milde Gewürze verwenden

Ballaststoffarme Nahrungsmittel:

- Getreideprodukte aus hellem Mehl (Type 405) wie Weißbrot, Toastbrot, Baguette, Zwieback, Brötchen, Grieß, Sago, Reisflocken, Schmelzhaferflocken, blütenzarte Haferflocken, Stärkemehle, Puddingpulver, normale Cornflakes u. ä.
- Weißer Reis, polierter Reis, helle Nudeln
- Kartoffeln (ohne Schale), Kartoffelpüree, Semmelknödel u. ä.
- Gekochtes Gemüse wie Karotten, passierter/gehackter Spinat, Gurken- und Tomatenpüree ohne Haut und Kerne, gedünsteter Chicorée, Mangold, Spargelköpfe, Knollensellerie, Zucchini, geschälte Auberginen, (in kleinen Mengen Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli - nach individueller 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, Aprikosenmus, geschälte Aprikosen, Fruchtcocktail, Mandarinen, Erdbeeren, (**keine** Himbeeren, Brombeeren, Ananas, Pflaumen, Johannisbeeren und Kirschen)
- Kleine Mengen reife Banane oder Kiwi sind möglich
- Zum Würzen der Speisen sind Kräuter erlaubt

Essen Sie **keine** Vollkornprodukte, Müsli, Weizenkleieprodukte oder ballaststoffangereicherte Lebensmittel.

Während der Divertikulitis werden gekochte, gedünstete, gedämpfte Speisen, sowie in Alufolie oder Bratfolie zubereitete Speisen, besser vertragen (weniger Röststoffe). Zubereitungen wie Braten, Backen in viel Fett oder Frittieren werden erfahrungsgemäß schlechter vertragen.

3. Ist die **Divertikulitis vollständig ausgeheilt**, ist es ratsam als **Basis-Ernährung** eine **ballaststoffreiche Kost** einzuhalten.

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

Ernährungsempfehlung bei Divertikel Erkrankung (Divertikulose / Divertikulitis)

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

Ballaststoffe sind in Getreide und Getreideprodukten sowie in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten enthalten. Bei einzelnen Lebensmitteln ist die Höhe des Gehaltes abhängig von Sorte, Reifenzustand und Anbaubedingungen. Die Ballaststoffe aus Getreide und die aus Obst und Gemüse sind unterschiedlich zusammengesetzt und haben im Körper auch unterschiedliche Wirkungen.

Die Aufnahme von Ballaststoffen sollte bei Erwachsenen **30 - 40 g pro Tag** betragen. Mindestens die Hälfte der Ballaststoffe sollte aus Getreide stammen der Rest aus Gemüse und Obst.

Für den täglichen Speiseplan einer ballaststoffreichen Kost sind deswegen täglich einzuplanen:

- 3 – 4 Scheiben Vollkornbrot, Schrotbrote, Vollkornknäckebrötchen oder ähnliche Brote, hergestellt aus Vollkornmehl oder Vollkornschrot
- 3 - 4 Portionen frisches Obst, z. B. Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Beerenobst, Pflaumen, Weintrauben u. ä.
- Essen Sie täglich reichlich frisches Gemüse, mindestens 2 große Portionen, wie z.B. 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, Apfelringe usw.
- Essen Sie bei der warmen Mahlzeit eine große Portion Kartoffeln, 200 - 320 g, evtl. auch als Pellkartoffeln oder anstatt Kartoffeln bevorzugen Sie als Beilage Vollkornreis (unpolierter Reis, Naturreis) Vollkornnudeln, Vollkorngetreide

Ernährungsempfehlung bei Divertikel Erkrankung (Divertikulose / Divertikulitis)

- Verwenden Sie zum Kochen und Backen Vollkornmehl wie z. B. Weizenbackschrot Type 1700, Weizenschrotmehl Type 1050, Weizenmehl Type 2000, Roggenbackschrot Type 1800, Roggenmehl Type 1740 u. ä.
- Verwenden Sie Vollkorngetreidesorten wie z. B. kernige Haferflocken, Weizenflocken, Gerstenflocken, Hirse, Müsli, Vollkorn-Cornflakes
- Bevorzugen Sie Vollkorng Gebäck, Vollkornkuchen
- Essen Sie täglich Salate, wie Kopf-, Feld-, Endiviensalat u. ä.
- Nüsse sollten gut gekaut werden oder in sehr zerkleinerter oder gemahlener Form zugesetzt werden
- Samen wie Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsamen oder Leinsamenschrot dürften eingesetzt werden
- Essen Sie grundsätzlich keine Obstkerne mit - wie z. B. von Äpfeln, Melonen, Kirschen, Birnen oder ähnlichem
- Häufig werden auch ballaststoffangereicherte Lebensmittel (Weizenkleie, Haferkleie, Carrageen, Guar o. ä.) angeboten wie z. B. Joghurt mit Getreidekörnern oder Weizenkleie, Brot mit Haferkleie, Obst und Gemüsesäfte mit Getreideballaststoffen Auch diese Produkte können eingesetzt werden
- Wenn Sie zusätzlich Weizen- oder Haferkleie einnehmen, achten Sie hier unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- 1 Essl. Weizenkleie benötigt zusätzlich 150 - 200 ml Flüssigkeit zum Quellen

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, Spazierengehen, Walking regt die Verdauung an.

Ihr Praxisteam