



# Information

## der Chirurgischen Klinik

St. Marienkrankenhaus · Salzburger Straße 15 · 67067 Ludwigshafen am Rhein · [www.st-marienkrankenhaus.de](http://www.st-marienkrankenhaus.de)

## Ernährungshinweise bei Vorliegen einer DivertikULOse/ DivertikulitIs

Als Ursache für die Entstehung von Divertikeln wird die in unseren mitteleuropäischen Breitengraden typische ballaststoffarme Ernährung angesehen. Durch die faserarme Kost wird der Stuhl hart und fest, und infolgedessen steigt der Druck im Inneren des Darmes. Dieser erhöhte Druck, verbunden mit einer zunehmenden Bindegewebsschwäche im Alter, bewirkt, dass sich die Schleimhaut durch Schwachstellen in der Muskelschicht der Darmwand nach außen wölbt. Da eine Rückbildung der bereits entstandenen Divertikel nicht mehr möglich ist, sollte versucht werden durch entsprechende Ernährung der Entstehung von neuen Divertikeln vorzubeugen.

### DivertikULOse

Das Vorliegen einer **DivertikULOse** ist an sich zunächst einmal nicht behandlungsbedürftig. Sollten jedoch Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen, Blähungen, Stuhlnunregelmäßigkeiten, Völlegefühl etc. auftreten, ohne dass eine akute Entzündung nachgewiesen werden kann, empfiehlt sich die Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung.

**Eine ballaststoffreiche Ernährung und die gelegentliche Einnahme von muskelentspannenden Medikamenten lässt die Beschwerden bereits bei etwa 30-40 Prozent der Patienten verschwinden!**

Die wichtigsten Ballaststoffe sind Cellulose, Hemicellulose, Pektin und Lignin. Diese kommen vor allem in Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen vor. Aufgrund ihrer Fähigkeit, Wasser zu binden, aufzuquellen und vom menschlichen Körper nicht verdaubar zu sein, wird durch die Ballaststoffe das Stuhlvolumen erhöht, der Druck im Darm gesenkt und die Stuhlpassagezeit im Darm verkürzt. Täglich sollten 30 Gramm Ballaststoffe (Menge langsam erhöhen) auf dem Speiseplan stehen; davon sollte die Hälfte der empfohlenen Menge aus Getreide stammen, die andere Hälfte aus frischem Obst und Gemüse. Ausgesprochen wichtig ist dabei zusätzlich Täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, Tee oder stark verdünnten Fruchtsäften zu sich zu nehmen.

Ist der Stuhl weicher, kann er nicht so leicht in den Ausstülpungen hängenbleiben und dort zu Entzündungen führen. Somit kann man versuchen, das Risiko der Entstehung einer Divertikelentzündung (Divertikulitis) so gering als möglich zu halten.

Zu Beginn der Ernährungsumstellung kann es zu unangenehmen Blähungen kommen. Wichtig ist daher, die Ernährung schrittweise umzustellen und dem Darm Zeit zu geben, sich anzupassen.

### Zur Orientierung ein Auszug aus einer Ballaststoff-Tabelle

\*Gesamtballaststoffe in g je 100 g des jeweiligen Lebensmittels

(alle Angaben beziehen sich auf das verzehrfertige Frischgewicht oder die übliche Verzehrsform)

Getreide und Getreidenährmittel		Getreidemahlerzeugnisse, Brot, Kleingebäck	
Reis, poliert	2,1 g	Weizenmehl Type 405	3,2 g
Mais, Korn	7,7 g	Roggenmehl Type 815	6,5 g
Hafer, entspelzt	9,3 g	Roggenvollkornmehl/-schrot	13,5 g
Weizen	9,6 g	Toastbrot	3,8 g
Roggen	13,4 g	Weizenmischbrot	4,8 g
Cornflakes	4,0 g	Roggenmischbrot	6,0 g
Weizenspeisekleie	49,3 g	Roggenknäcke Brot	14,1 g

Gemüse und Salat		Obst		Trockenobst, Nüsse	
Gurke	0,9 g	Wassermelone	0,2 g	Sultaninen	5,4 g
Spinat	1,2 g	Ananas	1,4 g	Pflaumen	9,0 g
Tomaten	1,3 g	Weintrauben	1,6 g	Datteln	9,2 g
Spargel	1,4 g	Pflaume	1,7 g	Feigen	9,6 g
Blattsalat	1,6 g	Banane	2,0 g	Walnüsse	4,6 g
Kartoffel	1,9 g	Apfel	2,3 g	Erdnüsse	7,1 g
Blumenkohl	2,9 g	Kiwi	3,9 g	Haselnüsse	7,4 g
Rosenkohl	4,4 g	Heidelbeeren	4,9 g	Mandeln	9,8 g

### Dabei gelten folgende allgemeine Ernährungsempfehlungen

- täglich 5 Portionen Obst/Gemüse
- Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukte
- weniger Fleisch (1 mal pro Woche)
- mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- vermeiden von üppigen und schweren Mahlzeiten
- gut kauen (insbesondere Nüsse und Samen, sowie langfaseriges Obst und Gemüse)
- täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser trinken

Ergänzend wird regelmäßige körperliche Bewegung (täglich 0,5 Stunden Sport, z.B. Joggen, Walking, Radfahren, Schwimmen) empfohlen.

## Divertikulitis

**Ob und wann aus einer harmlosen DivertikULOse eine Divertikulitis entsteht, lässt sich leider weder aus der Zahl der Divertikel noch aus ihrer Größe vorhersagen!**

Eine **Divertikulitis** ist im Gegensatz zur DivertikULOse behandlungsbedürftig. Unkomplizierte Entzündungen können ggf. mittels Antibiose, Nahrungskarenz, Infusionen und Bettruhe behandelt werden. Bei wiederkehrenden Entzündungsschüben muss auch eine operative Entfernung des betroffenen Darmabschnittes in Erwägung gezogen werden. Handelt es sich hingegen um eine komplizierte Divertikulitis (Perforation, Bauchfellentzündung oder starke Blutung) muss der betroffene Darmabschnitt in jedem Fall entfernt werden. Unter Umständen wird der Darmausgang vorübergehend zum Bauch verlegt. Dieser kann dann nach rund 3 Monaten bei einer zweiten Operation wieder zurückverlegt werden.

Während einer Divertikulitiserkrankung bzw. nach einer operativen Behandlung der Divertikulitis sollte der Darm geschont und nur eine leichte Kost zu sich genommen werden. Diese erfolgt in 4 Phasen.

- Phase 1  
in den ersten 1-2 Tagen ausschließlich Trinknahrung oder Ernährung über Infusionen
- Phase 2  
ballaststoff- und fettarme Kost (Tee, Zwieback, Suppe, Joghurt)
- Phase 3  
leichte Kost (schonende Zubereitung, langsam Essen und gut kauen, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt), weiterhin wenig Ballaststoffe und Fett
- Phase 4  
nach Abklingen der Entzündungszeichen kann langsam auf eine ballaststoffreiche Kost – entsprechend der Behandlung der DivertikULOse – umgestellt werden.

**Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung!**

**Weitere Informationen erhalten Sie z.B. über**

- FET (Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention)
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Deutsche Gesundheitshilfe für Magen und Darm e.V.