

## Dickdarndivertikel

### **Divertikelkrankheit / Divertikulose**

Bei Divertikeln des Dickdarms handelt es sich um Ausstülpungen der Dickdarmwand, die durch eine Schwäche der Darmwandmuskulatur entstehen und meistens im mittleren und höheren Alter auftreten. Meistens treten Divertikel im Sigma (linker Unterbauch) auf. In Ländern mit sog. westlichem Lebensstil sind Divertikel im Dickdarm besonders häufig.

Von einer Divertikulose wird gesprochen, wenn mehrere oder viele entzündungsfreie Divertikel vorliegen.

### **Divertikulitits**

Wenn sich die Divertikel entzünden nennt man das akute Krankheitsbild Divertikulitis. Die Entzündung kann auf die unmittelbare Umgebung des Divertikels begrenzt sein oder auf die Umgebung übergreifen und zu Komplikationen führen (Aufplatzen, Abszessbildung, Bauchhöhlenentzündung usw.). Wiederholte Entzündungen können auch zu einer Verdickung der Darmwand mit Verwachsungen und Engstellungen (Stenosen) führen und müssen mitunter durch eine Operation behoben werden.

### **Risikofaktoren**

Risikofaktoren für das Auftreten von Beschwerden sind eine zu geringe körperliche Aktivität (Sport), zu wenig Ballaststoffe (weniger als 30 g/Tag), Verzehr von rotem Fleisch im Übermaß, Rauchen und Übergewicht.

### **Behandlung und Ernährung – akute Divertikulitis**


Eine akute Divertikulitis wird zumeist stationär mit Antibiotika und Schmerzmedikamenten behandelt, milde Verlaufsformen können auch ambulant behandelt werden. Bei einer akuten Divertikulitis wird (sofern von Ihrem Arzt nicht anderweitig empfohlen wurde) auf eine ballaststoffarme, leicht verdauliche und faserfreie Ernährung geachtet, eine **medizinische Ernährungsberatung** zur Umsetzung ist empfohlen.

In dieser Phase sind z.B. folgende Lebensmittel **empfohlen**: Brühe ohne Einlagen, helle Mehlprodukte (Weißbrot, Toastbrot, Semmel), Grieß, weich gekochte helle Nudeln, weißer Reis, Kartoffeln (ohne Schale), gekochtes Obst, Säfte (ohne Fruchtfleisch), Wurstwaren, Fisch, Bananen, Milch / Milchprodukte (Butter, Quark, Joghurt, Kefir, Molke, Dickmilch, Buttermilch, Weichkäse, Frischkäse, Hüttenkäse), Salz, Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Gelee, Margarine, Öle.

DR. MED. GEORG V. BODMAN  
DR. MED. MATTHIAS EIDT  
DR. MED. HERBERT EISENLOHR  
DR. MED. HANS-JÖRG P. FRANKE  
DR. MED. JUTTA GEBHARD  
DR. MED. FRAUKE HELLWEG  
DR. MED. MICHAEL KUNTZE  
PROF. DR. MED. MARTIN STORR


Innere Medizin  
Gastroenterologie  
Kardiologie  
Diabetologie  
Endokrinologie  
Ernährungsmedizin  
Sportmedizin  
Reisemedizin  
Naturheilverfahren

Bahnhofstraße 30  
82131 Gauting  
Telefon 089 / 893 10 93  
Telefax 089 / 893 10 94  
info@internistenzentrum.de  
www.internistenzentrum.de

ZENTRUM FÜR  
ENDOSKOPIE   
Diagnostische und  
Operative Endoskopie

Oßwaldstraße 1 im PoliCenter  
82319 Starnberg  
Telefon 08151 / 97 10 96

BELEGBETTEN  
Klinikum Starnberg

ZENTRUM FÜR  
KARDIOLOGIE   
Herzkatheter  
Herzschrittmacher  
Spiroergometrie

Oßwaldstraße 1  
82319 Starnberg  
Telefon 08151 / 44 77 40

Folgendes sollte bei der akuten Divertikulitis **gemieden** werden  
Vollkornprodukte, Rohkost, Salat, frisches Obst, rohes Gemüse, Hülsenfrüchte,  
Kohlgemüse, Zwiebeln, Lauch, Pilze.

### **Behandlung und Ernährung– Divertikulose**

Bei der Divertikulose sollte auf eine ballaststoffreiche Ernährung (mindestens 30 g/Tag) geachtet werden. Der Darm benötigt Ballaststoffe zur Regulation von Darmtätigkeit und Stuhlvolumen.

Die Trinkmenge sollte 1,5 L am Tag betragen, Übergewicht normalisieren und ausreichend bewegen.

Folgende Lebensmittel sind **empfohlen**: Vollkorngetreideprodukte, Haferflocken (kernig), Joghurt, Hülsenfrüchte, Gemüse (gedünstet, gekocht), Pilze, Salate (Blattsalate), Kartoffeln, Obst, Nüsse (gut kauen), (Samen und Körner (gut zerkaut/geschrotet), Weizenkleie, geschrotete Leinsamen. Zusätzlich sollten geschrotete Flohsamen (1-2 x tgl) eingenommen werden.

Folgendes sollte tendenziell **gemieden** werden: Getreideprodukte aus hellem Mehl (Weißbrot, Toastbrot, Semmel), Rohkost, Zwiebeln, Lauch, Pilze, Tomaten, scharfe Gewürze.