

Divertikel

Divertikulitis= Entzündung der Divertikel

Divertikel sind sackartige Ausstülpungen eines Hohlorgans. Sie kommen im Magen- Darm-Trakt, in der Speiseröhre, im Schlund (Pharynx) oder in der Blase vor. Es gibt unterschiedliche Arten von Divertikeln: angeborene, erworbene, echte und Pseudodivertikel.

Divertikulose kann im End- oder Mastdarm, dem letzten Abschnitt des Dickdarms entstehen. An manchen Stellen ist die Muskulatur im Mastdarm, z.B. durch Überdehnung, dünn und brüchig. Dort kann es passieren, dass sich die Schleimhaut sackartig nach außen stülpt. In diesem Säckchen, etwa so groß wie eine Kirsche, sammeln sich Kot und Darmbakterien. Dadurch kann es im Laufe der Zeit zu einer Entzündung kommen. Erst bei der akuten Divertikulitis, merkt man überhaupt, dass man Divertikel hat. Zuvor machen die kleinen Säckchen keine Probleme.

Symptome und Komplikationen

Die Divertikulitis ist begleitet von starken Schmerzen im linken Unterleib sowie Fieber. Manchmal ist frisches Blut oder Schleim im Stuhl beigemischt. Bei wiederholter Entzündung besteht ebenso Gefahr, dass ein Divertikel platzt und Kot in die Bauchhöhle gelangt. Dieser Kot ist mit Darmbakterien durchmischt, in der keimfreien Bauchhöhle sind diese hochgefährlich, es besteht akute Lebensgefahr (muss sofort operiert werden). Divertikel können aber auch einen Tunnel (Fistel) zum Darmausgang oder benachbarten Organ bilden > Komplikation Fistelbildung zur Blase
Schmerzhaft können auch Fissuren (Risse) der Schleimhaut sein. Ist der Kot zu fest oder durch äußere Einwirkungen reißt die Schleimhaut.

Häufigkeit und Vorkommen

Etwa ein Drittel aller 70jährigen Menschen hat Divertikel, da die Muskulatur mit zunehmendem Alter geschwächt ist.

Die Zunahme der Divertikulose in den letzten 50 Jahren hat dazu geführt, dass jetzt bei 30-50% der über 40jährigen Männer Divertikel gefunden werden, während in Ländern mit pflanzen- und damit ballaststoffreicher Ernährung seltener sind.

Bei einer ballaststoffarmen Kost muss bei dem folglich niedrigen Stuhlvolumen im unteren Dickdarm ein höherer Druck aufgebracht werden, um den Darminhalt zu bewegen, wozu eine erhöhte motorische Aktivität erforderlich ist.

Man kann sich den Darm wie einen Gummi vorstellen, wird dieser jahrelang überdehnt ist er irgendwann spröde.

Ernährungstherapie bei Divertikulitis

Eine akute Entzündung ist immer mit Schmerzen verbunden, deshalb sollte man bis zum Abklingen eine reizarme, leichte Kost zu sich nehmen, um den Darm zu entlasten. Hier empfiehlt sich wenig Ballaststoffe (reizen und regen zur Verdauung an). Den Darm Ruhe zu gönnen und nicht übermäßig überlasten, in dem sie enorm viel essen.

Prinzip:

- ✓ die Kost muss reizarm sein
- ✓ Speisen wenig salzen und scharfe Gewürze vermeiden, wie Pfeffer, scharfen Paprika, Chili und Meerrettich meiden
- ✓ Geeignete Gartechniken sind dünsten, dämpfen, garen in der Folie oder Mikrowelle

- ✓ **Viel Trinken!!! Stilles Wasser!** Der Magen- Darm- Trakt muss gut durchgespült werden, damit keine Reste in den Divertikeln hängen bleiben. Alkohol meiden, keine kohlenensäurehaltigen Getränke und Kaffee
- ✓ Stark blähende Lebensmittel meiden (Zwiebeln, Paprika, Kohl, Hülsenfrüchte, Gemüse sollte allgemein gedünstet werden, kein Steinobst-besser Kompott)
- ✓ Gut temperierte Speisen –nicht zu heiß oder zu kalt

Diese Kost sollte solange durchgeführt werden bis der Darm sich „erholt“ hat und die Entzündung abgeklungen ist.

Danach sollte man langsam eine ballaststoffreiche Kost aufbauen.

Sollte erneut eine Entzündung auftreten sind die Diätprinzipien wieder einzuhalten.

Ballaststoffreiche Kost bei Divertikulose

Zur Krankheitsverhütung und Therapie bei Divertikulose (auch bei Reizdarm und Verstopfung)

Empfiehl sich eine ballaststoffreiche Kost. Der Bedarf liegt bei über 30g aufwärts am Tag besser sind 40g!

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile. Gelangen sie in den Dickdarm, saugen sie Wasser und quellen auf. Das Volumen des Speisebreies vergrößert sich, die Darmtätigkeit wird angeregt und damit auch die Verdauung.

- ✓ sie binden Gifte und andere schädliche Substanzen, die Ausscheidung wird gefördert
- ✓ sie machen schneller satt und regulieren die Gewichtsreduktion.
- ✓ regulieren Blutfett- und Zuckerwerte
- ✓ sind Nährboden für eine Reihe von positiver Darmbakterien und damit mitverantwortlich für eine gesunde Darmflora
- ✓ beschleunigen die Darmpassage

Die wichtigsten Ballaststoffe sind:

- ✓ Zellulose
- ✓ Hemizellulose
- ✓ Pektin
- ✓ Lingnin

Aber Vorsicht- wer seine Ernährung von heute auf morgen völlig umstellt und nun plötzlich mehr Ballaststoffe aufnimmt, der muss mit Blähungen, Druck- und Völlegefühl und Bauchschmerzen rechnen. Der Darm sollte langsam umgewöhnt werden.

Damit die Ballaststoffe im Darm quellen können, benötigen sie reichlich Flüssigkeit. Mind. 2l am Tag!!! Wenn sie Kleie oder andere Quellmittel zuführen, sollten sie 2.5l am Tag trinken.

Je länger der Speisebrei im Dickdarm verweilt, umso mehr Wasser wird ihm entzogen, d.h. er wird immer trockener, die Konsistenz dadurch fester und er kann nicht mehr so gut ausgeschieden werden.

Lebensmittel mit hohem Ballaststoffgehalt

Weizenkleie	49 g/ 100g
Leinsamen	39g/ 100g
Kichererbsen getr.	21g/ 100g
Haferkleie	19g/ 100g

Weizenvollkornmehl	13g/ 100g
Getr. Feigen	13g/ 100g
Haferflocken	10g/ 100g
Weizenflocken	10g/ 100g
Vollkornzwieback	10g/ 100g

Zum Vergleich

Käse; Milch und Milchprodukte	0g
Eier	0g

In der Praxis ist man kaum 100g Kleie, mit Obst und Brot erreicht man die Menge ziemlich schnell.

5 Scheiben Vollkornbrot (250g)	20g
3 Kartoffeln (200g)	3,5g
1 Apfel (150g)	3,0g
1 Birne (150g)	5,0g
Himbeeren (50g)	2,5g
Bohnen (150g)	3,5g
Gem. Salat mit Mais	2,5g
	= 40g

Man sollte auf leicht aufschließbaren Zucker (keinen hellen raffinierten Zucker) und Speisen aus hellem Mehl verzichten. Fleisch enthält keine Ballaststoffe deshalb sollte es weniger verzehrt werden.

Eine ballaststoffreiche Kost besteht aus zellulosereichen Gemüse wie Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat. Schon unsere Großmütter wussten milchsaures Gemüse wie Sauerkraut, Bohnen und Zwiebeln sehr wertvolle Nahrungsmittel sind. Sie sollten jedoch nicht erhitzt werden, damit die Milchsäurebakterien, die so wertvoll für die Darmflora sind, nicht absterben.

Molke, Kefir; Buttermilch und Naturjoghurt sind leicht bekömmliche und verdauungsfördernde Nahrungsmittel.

Statt ballaststoffarmen Saft sollte man frisches Obst essen (Regeln der DGE = Iß 5 am Tag), dazu Salat nicht als alleinige Mahlzeiten zum Abendessen (schwer verdaulich), da der Darm nachts „Ruhe“ braucht. Oder trinken sie ein Glas Sauerkrautsaft, am Besten vor dem Mittagessen.

Trockenfrüchte z.B. Feigen- oder Trockenpflaumen abends einweichen und bei Zimmertemperatur nachts stehen lassen. Nächsten morgen essen (kann auch ins Müsli gegeben werden) und das Einweichwasser unbedingt mittrinken.

Getreideprodukte sollten hauptsächlich aus Vollkorn bestehen.

Müsli (bei Fertigprodukten darauf achten enthalten oft viel Industriezucker) mit Kleie oder Leinsamen.

Sparsam salzen, lieber frische Kräuter und Gewürze verwenden. Anis, Kümmel, Fenchel oder Koriander regen die Verdauung an.

Ohne Fett kann auch der Darm nicht arbeiten, aber lieber pflanzliches Fett (Olivenöl, Sonnenblumenöl). Auf tierisches Fett möglichst verzichten.

Esskultur

Nicht nur was wir essen sondern auch wie wir essen hat Einfluss auf unsere Verdauung.

Denken sie daran die Verdauung beginnt im Mund! Jeden Bissen gründlich kauen.

Auf das Essen konzentrieren- nicht ablenken durch lesen oder Fernsehen

Genügend Zeit nehmen zum Essen, nicht in Hektik und Eile essen

Ruhepausen gönnen

Die Speisen appetitlich anrichten- das Auge isst mit.

5 kleine Mahlzeiten sind besser wie 3 große

Abführmittel

Abführmittel beschleunigen die Darmpassage und führen zu einer Stuhlentleerung. Sie

fördern jedoch nicht die Verdauungsleistung, d.h. sie haben nichts mit den

Verdauungsprozessen selbst zu tun, sondern sie beschleunigen die Entleerung des bereits verdauten Darminhaltes.

Abführmittel sollten nicht wahllos eingesetzt werden. Immer mit dem Arzt besprechen. Es besteht Gefahr von Elektrolytverlust.

Bei chronischem Abführmittelgebrauch tritt eine Gewöhnung ein, d.h., um eine Stuhlentleerung zu erreichen müssen nun ständig Laxantien eingesetzt werden.