



Informationsblatt

Ernährungsempfehlungen bei Divertikulose und Divertikulitis

Ernährungsempfehlung bei Divertikulose:

Eine Divertikulose an sich ist nicht behandlungsbedürftig. Lediglich auftretende Beschwerden können gelindert werden. Dennoch empfiehlt sich eine spezielle, ballaststoffreiche, faserarme Ernährung, um das Risiko einer Divertikelentzündung (Divertikulitis) zu minimieren. Zur Therapie eignet sich besonders der regelmäßige Konsum von Haferkleie oder Leinsamenmehl, da diese sehr viele Ballaststoffe enthalten. Wichtig ist hier eine gleichzeitig reichliche Flüssigkeitszufuhr. Die Haferkleiemenge wird schrittweise bis zu 30 oder 40 g täglich erhöht.

Etwaiges Übergewicht sollte abgebaut werden. Es sollten täglich mindestens 30 g Ballaststoffe verzehrt und 1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden.

Ballaststoffzufuhr erhöhen:

Die Rückbildung der Divertikel ist mit diätetischen Maßnahmen nicht möglich, jedoch kann durch einen erhöhten Ballaststoffkonsum die Entzündung der Divertikel gehemmt werden. Haben Sie sich lange Zeit sehr ballaststoffarm ernährt, sollte die Ballaststoffmenge langsam erhöht werden, da diese anfangs zu einer erhöhten Gasbildung und damit zu einer zusätzlichen Belastung des Darms führen. Mit der Zeit passt sich der Darm bzw. die Darmflora an die schwer verdaulichen Substanzen an. Anfängliche Bauchschmerzen und Blähungen sollten etwa nach einer Woche abklingen.

- Feinvermahlendes Vollkornbrot ohne sichtbare Körner sollte bevorzugt werden. Dieses ist ähnlich hell wie Mischbrot und daher nur durch einen Blick auf die Zutatenliste oder auf Nachfrage beim Bäcker erkennbar.
- Vollkornnudeln und Naturreis (kein Wildreis) bevorzugen, gut kaubar zubereiten
- zum Backen Vollkornmehle verwenden (Weizenmehl Typ 1050 und höher, Dinkelvollkornmehl, Roggenmehl Typ 1740 und höher)
- Zur Erhöhung der Ballaststoffzufuhr eignet sich z. B. auch Haferkleie oder geschroteter Leinsamen. Um Verstopfungen zu vermeiden sollten nicht mehr als 3 bis 4 gehäufte Esslöffel mit viel Flüssigkeit (1 Esslöffel benötigt etwa 150 bis 200 ml Flüssigkeit zum Quellen) verzehrt werden.
- Obst und Gemüse enthalten wichtige Vitamine und Ballaststoffe, deshalb sollten sie täglich in ausreichenden Mengen auf unserem Speiseplan stehen. Zu beachten ist aber das Kerne, z.B. aus Kiwi, Beeren (Himbeeren, Brombeeren), Melone, Äpfeln und Tomaten nicht mit verzehrt werden dürfen.
- Wenn Sie Probleme mit dem Kauen haben, können Beeren und weiches Obst auch passiert werden; Mus eignet sich gut als Kompott zum Einrühren in Naturjoghurt.
- günstig erweist sich auch der Verzehr von Sauermilchprodukten wie Buttermilch und Joghurt

Bestimmte Pflanzenfasern sind schwer verdaulich und können sich unter Umständen in den Divertikeln absetzen und Entzündungen der Divertikel hervorrufen.

- schlecht vermahlene grobkörnige Vollkornbrote, Müsli, Mais
- Nüsse und Samen, wie z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Sesam und Mohn sollen nur fein gemahlen verzehrt werden.
- faserige Teile von Kohlgemüse, Spargel, Schwarzwurzeln, Kohlrabi
- die Schale, z.B. von Äpfeln, Weintrauben, Beeren, Paprika und Tomaten sind schwer verdaulich und sollten deshalb vor dem Verzehr entfernt werden.
- die Innenwände von Zitrusfrüchten
- Rhabarber, Ananas, Feigen
- Gewürze, wie Kümmel sollten nur gemahlen verwendet werden.

Diese sollten möglichst immer gut gekaut werden. Wenn Ihnen das Kauen schwer fällt, sollten Sie möglichst leichter kaubare Alternativen (z. B. Vollkornbrot ohne Kerne) bevorzugen bzw. auf sehr faserreiche Lebensmittel wie z. B. Rhabarber oder Ananas verzichten.

Sehr **gutes Kauen** ist besonders wichtig, um zu vermeiden, dass sich unverdaute Nahrungsreste in den Divertikeln festsetzen und entzünden. Sie sollten sich Zeit beim Essen nehmen, bewusst kauen und nicht nebenbei oder unter Ablenkung essen.

Es sollten möglichst keine spürbaren groben Essensteile mehr im zerkauten Speisebrei sein. Fällt das bei einigen Lebensmitteln oder Bestandteilen (z. B. kleinen Kernen) schwer, sollten diese vor dem Verzehr zerkleinert oder gegebenenfalls durch besser kaubare Alternativen ersetzt werden.

Ballaststoffe binden reichlich Wasser und quellen im Darm. Hierfür wird ausreichend Flüssigkeit benötigt, da es sonst zu harten Stühlen und Verstopfung führt. Eine zu geringe Trinkmenge kann auch unabhängig der aufgenommenen Ballaststoffmenge harte Stühle und Verstopfungen begünstigen und folglich die Divertikelbildung fördern.

Stopfende Lebensmittel sollten nur mäßig verzehrt werden:

- Weißmehlprodukte und polierter Reis
- Schwarzer Tee
- Schokolade und Kakao
- Bananen, Heidelbeeren und Heidelbeererzeugnisse, Möhrensuppe sowie gekocht pürierte Möhren

Milchsaure vergorene Lebensmittel fördern die Darmflora sowie die Verdauung:

- Joghurt, Buttermilch, Sauermilch

Ernährungsempfehlung bei Divertikulitis:

Eine Divertikulitis ist im Gegensatz zur Divertikulose behandlungsbedürftig. Unkomplizierte Entzündungen können gegebenenfalls mit Antibiotika, Nahrungskarenz, parenteraler Ernährung und Bettruhe behandelt werden.

Nach Abklingen der Entzündung kann eine endoskopische Untersuchung mögliche Komplikationen abklären. Bei erneuten Entzündungsschüben kann auch eine operative Entfernung des betroffenen Darmabschnitts in Erwägung gezogen werden. Handelt es sich hingegen um eine komplizierte Divertikulitis muss das betroffene Darmstück in jedem Fall entfernt werden.

Während einer Divertikulitis bzw. nach einer operativen Behandlung sollte der Darm geschont und nur eine leichte Vollkost zu sich genommen werden.

Phase 1

In den ersten 1 bis 2 Tagen ist eine Fastenphase einzuhalten, um schwerwiegende Entzündungen zu bessern. Hierbei handelt es sich insbesondere um Trinknahrung oder gegebenenfalls parenterale Ernährung. In den meisten Fällen werden Sie auf Grund der Entzündung stationär behandelt und über Infusionen ernährt.

Phase 2

In den folgenden Tagen sollte zunächst eine ballaststoffarme und fettarme Kost erfolgen. Empfehlenswerte Lebensmittel sind:

- reichlich ungesüßter Tee (insbesondere Kamillen- oder Kräutertee)
- Zwieback
- fettarme klare Suppen mit Einlagen wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und mageren Fleisch
- passiertes Gemüse wie Zucchini und Spinat
- kleingeschnittenes und gedünstetes mageres Fleisch
- Gemüsesaft
- passiertes Kompott
- fettarmer Joghurt

Phase 3

Bis die Entzündungen endgültig abgeklungen sind ist eine leichte Vollkost einzuhalten. Diese richtet sich nach Ihrer individuellen Verträglichkeit und muss langsam ausgetestet werden.

Folgendes wird in der Regel gut vertragen:

- wohltemperierte Gerichte (weder zu heiß noch zu kalt)
- Speisen ohne extreme Geschmacksrichtungen (nicht extrem süß, sauer, scharf oder stark gewürzt)
- kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen, um den Darm nicht zu überlasten
- langsames Essen und Kauen
- schonende Zubereitung: Dünsten, Dämpfen, Kochen, Bratschlauch

Zu den eher schlecht verträglichen Speisen zählen:

- frisches und grobkörniges Brot
- fettige Speisen wie Bratkartoffeln, Pommes Frites, Chips, Braten, Cremespeisen und Eiscreme, Schokolade, in Fett gebackene Speisen
- fettreiches Fleisch, fette Wurstsorten und Innereien
- fettiger Fisch wie Aal, Makrele, Hering, Karpfen
- hartgekochte Eier
- Milchprodukte mit hohem Fettanteil wie Sahne, Schmand, Sahnejoghurt und Käsesorten mit mehr als 45 % F. i. T.
- ballaststoffreiches Gemüse wie Hülsenfrüchte, Kraut- und Kohlgemüse, Lauch, Zwiebeln und Schnittlauch
- Steinobst, Weintrauben, unreifes Obst, Trockenfrüchte, Nüsse
- Kaffee, Schwarzer Tee, kohlenstoffhaltige Getränke
- scharfe Gewürze, Ketchup, Senf

Phase 4

Sind die Entzündungen abgeklungen, kann langsam auf eine ballaststoffreiche Kost entsprechend der Behandlung der Divertikulose umgestellt werden.

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums