



Ernährungsempfehlung bei Divertikelerkrankungen

(Divertikulose und Divertikulitis)

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

Bei abklingen der akuten Entzündung erfolgt nach ärztlicher Anordnung ein langsamer Kostaufbau mit:

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

Nach weiterem abklingen der Entzündung gilt für die erste Woche, evtl. auch länger, die Einhaltung einer

Ballaststoffarme Kost

Ist die Divertikulitis vollständig ausgeheilt, ist es ratsam als **Basis-Ernährung** eine

Ballaststoffarme Kost einzuhalten

Zu achten ist weiterhin auf eine:

- **regelmäßige Verdauung** – (vermeiden Sie Verstopfung)
- **ausreichende tägliche Trinkmenge** – mind. 1,5- 2 Liter täglich
- **regelmäßige Bewegung, Sport oder ähnliches**

Ballaststoffarme Kost – bei Divertikulitis

Für den täglichen Speiseplan können folgende Lebensmittel eingesetzt werden:

Zu den **ballaststoffarmen Nahrungsmitteln** gehören:

- 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 Mengenkohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli – individuelle Verträglichkeit)
- essen Sie **kein** rohes Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Zwiebeln, Lauch, Pilze, Paprika mit schale o.ä.
- bevorzugen Sie gekochtes Obst, Konservenobst – ohne Schale 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 Bananen oder Kiwis sind möglich
- zum Würzen der Speisen sind Kräuter erlaubt

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

Zu den **ballaststofffreien Nahrungsmitteln** gehören:

- Fleischbrühe, Gemüsebrühe (ohne Einlagen von Gemüse und Getreideprodukten, Fleisch, Geflügel, Fisch oder Eier)
- 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
- Zucker, Süßstoff
- Salz, zum Würzen eher milde Gewürze verwenden

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

Als Basis-Ernährung, nach vollständigem Ausheilen der Divertikulitis und allgemein bei Divertikulitis gilt die Einhaltung einer ballaststoffreichen Ernährung.

Ballaststoffe sind ein wertvoller Bestandteil im pflanzlichen Nahrungsmittel, 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 sie die Darmfüllung, ein Teil der Ballaststoffe dient den im Dickdarm angesiedelten nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Bei reichlicher ballaststoffzufuhr 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 Abführmittel 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 Getreideprodukte sowie in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten enthalten. Bei einzelnen Lebensmitteln ist die Höhe des Gehaltes abhängig von Sorte, reifegrad 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 sollten aus Getreide stammen der Rest aus Gemüse und Obst.

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

- Essen Sie täglich mind. 3 – 4 Scheiben Vollkornbrot, Schrotbrote, Vollkornknäckebrötchen oder ähnliche Brote, hergestellt aus Vollkornmehl oder Vollkornschrot
- Essen Sie täglich 3 – 4 Portionen frisches Obst, z.B. Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Beeren, Pflaumen, Weintrauben und ähnliches
- Getrocknetes Obst eignet sich gut als ballaststoffreiche Süßigkeit, z.B. getrocknete Feigen, Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Apfelingelchen 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
- Verwenden Sie zum Kochen und Backen Vollkornmehle z.B. Weizenbackschrot Type 1700, Weizenschrotmehl Type 1050, Weizenmehl Type 2000, Roggenbackschrot Type 180, Roggenmehl Type 1740 u.ä.
- Verwenden Sie Vollkorngetreidesorten wie z.B. kernige Haferflocken, Weizenflocken, Gerstenflocken, Hirse, Müsli, Vollkorn-Cornflakes
- Bevorzugen Sie Vollkorngebäck, Vollkornkuchen
- Essen Sie täglich reichlich frisches Gemüse, mind. 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.

- Essen Sie täglich Salate wie Kopf-, Feld-, Endiviensalat u.ä.
- Nüsse sollten gut gekaut werden oder in sehr zerkleinerten oder gemahlener Form zugesetzt werden
- Samen wie Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsamen oder Leinsamenschrotdürrten 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, Karrageen, Gar 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 Esslöffel Weizenkleie benötigt zusätzlich 150- 200 ml Flüssigkeit zum Quellen.

Wichtig:

Ballaststoffe benötigen viel Flüssigkeit zum Aufquellen und können nur dann ihre Funktion erfüllen.

Deswegen:

Trinken Sie viel!
Achten Sie auf eine Trinkmenge von mindestens 2 L pro Tag

Ihr Praxisteam