

Ernährungsempfehlungen bei Divertikeln

Bei den Divertikeln des Dickdarmes handelt es sich um kleine säckchenartige Ausstülpungen der Darmwand. Manchmal sind nur gewisse Darmabschnitte betroffen, jedoch können die Divertikel auch im gesamten Dickdarm vorkommen.

Von einer Divertikulose spricht man, wenn diese festgestellt wird, aber keine Beschwerden verursachen. Daher wissen viele Menschen nicht, dass sie unter einer Divertikulose leiden.

Die Divertikel-Krankheit bedeutet, es liegen Beschwerden vor, wie z.B. Blutungen, Bauchschmerzen, oder andere individuelle Symptome.

Bei der Divertikulitis liegt eine akute Entzündung vor. Es können sich vereinzelt Divertikel entzünden oder sogar mehrere auf einmal. Die Entzündung kann auch auf benachbarte Strukturen und Organe übergehen. Die Symptome können sehr unterschiedlich und heftig sein. Der Arzt entscheidet, ob ein operativer Eingriff vorgenommen werden muss, oder ob eine alternative Therapie fasst, um die Entzündung zu therapieren.

Wichtig ist dann auch die begleitende Ernährung in diesen unterschiedlichen Phasen.

Man unterscheidet bei der Divertikel Krankheit nach folgenden Richtlinien:

- Ernährung nach operativen Eingriffen
- Ernährung bei akut entzündlichem Stadium
- Ernährung ohne Entzündung

Ernährungsempfehlungen nach einem operativen Eingriff

Lebensmittelgruppe	Direkt nach der OP	Kostaufbau nach ca. 7 Tagen und aufwärts
Brot/ Brötchen	Weißbrot, Puddingsuppen, Reiswaffeln, Zwieback, Haferschleim	Weizenbrötchen, Roggenbrötchen ohne Körner, Weizenmischbrot, Roggenmischbrot, Toastbrot, blütenzarte Haferflocken, fein vermahlenes Vollkornknäckebrötchen bis hin zu älterem Vollkornbrot mit voll ausgemahlenem Mehl, Vollkornbrötchen ohne Körner Flohsamenschalen
Stärkebeilage	Salzkartoffeln, Pellkartoffeln ohne Schale, Kartoffelbrei	Nudeln, Couscous, Bulgur Polenta
Brotbelag/ Aufschnitt	Marmelade ohne Körnchen und Steinchen, Honig, Quark mager, Frischkäse fettarm	Kräuterquark, fettarme Wurst wie Kochschinken, körniger Frischkäse, Schnittkäse mild, pikanter Frischkäse
Gemüse	Nur sehr weich gekochtes Gemüse wie Möhren, Sellerie, Pastinake, Steckrübe, Kürbis	Ergänzung anderer gekochten Gemüsesorten wie Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Zucchini
Fleisch/Fisch/Ei	Weich gekochtes Fleisch/ Fisch, Rührei	Hackfleisch vom Rind, leicht angebratenes Fleisch/ Fisch ohne Panade, Spiegelei, gekochtes Ei
Obst	Nur gekochtes Obst ohne Zucker	Banane, Melone, Kompott aus Apfel, Birne, glatte Fruchtgrützen bis hin zu reifen Obst ohne Kerne und kleine Körner

Ernährungsempfehlung während eines akuten Entzündungsschub und Ernährung ohne Entzündung und Komplikationen

Lebensmittel	Bei akuter Entzündung/Ballaststoffarm	Ohne Entzündung/Ballaststoffreich
Brot/Brötchen, Nahrungsmittel	Weizenbrötchen, Reiswaffeln, Roggenbrötchen ohne Körner, Weizenmischbrot, Roggenmischbrot, Toastbrot, blütenzarte Haferflocken, fein vermahlenes Vollkornknäckebrötchen bis hin zu älterem Vollkornbrot mit voll ausgemahlenem Mehl, Vollkornbrötchen ohne Körner Täglich Flohsamenschalen	Überwiegend (2-3x Tag) Roggenvollkornbrot mit und ohne ganze oder geschrotete Körner, Dinkelvollkornbrot, Weizenvollkornbrot, kernige Haferflocken, Grieß, Cornflakes, Getreideflocken, Müslimischungen ohne Zucker Täglich Flohsamenschalen
Stärkebeilage	Salzkartoffeln, Kartoffelbrei, Nudeln, Pellkartoffeln	Zusätzlich alle Sorten Reis, Kartoffelrösti, Kroketten, Bratkartoffeln, Herzoginkartoffeln, Kartoffelknödel, Semmelknödel
Brotbelag/Aufschnitt Achtung: weniger Aufschnitt (Wurst) verzehren!	Magere Wurstsorten wie Kochschinken, Geflügelbrust, magere Bratenaufschnitte, Schnittkäse mild, Frischkäse fettarm, Camembert, Brie max.45%	Andere Wurstsorten, die auch mal geräuchert sein können wie Schinken, schärfere Käsesorten wie Tilsiter, aber auch hier bitte auf den Fettgehalt achten!
Gemüse	Alle faserarmen Gemüsesorten gekocht (siehe Tabelle vorher), Blattsalate, rohe Möhrenrohkost/Sellerierohkost, Gemüsesäfte	2-3 x Tag eine Portion Gemüse Alle Gemüsesorten, die gerne verzehrt werden, auch faserhaltige Gemüsesorten, wie Kohl, Lauch, Zwiebeln, gekocht oder auch als Salat zubereitet. Sauer eingelegtes Gemüse, Oliven, Antipasti, Gemüsesäfte, weich gekochte Hülsenfrüchte, Gemüse auch als Eintopf, Suppe, Aufläufe
Fleisch/Fisch/Ei Achtung Fleisch und Wurstkonsum reduzieren, max. 2-3 x Fleisch/Woche!	Siehe vorherige Liste	Wie vorherige Tabelle zusätzlich auch mal Braten, Rouladen, Steak, panierte Fleisch/Fisch Zubereitungen,

		Fischfeinkostsalate, Fischkonserven, Eiersalat
Obst	Melone, Banane, Kompott aus Apfel, Birne, glatte Fruchtgrützen bis hin zu reifen Obst ohne Kerne und kleine Körner	Obst roh und gekocht, Beerenfrüchte, Orangen, Mandarinen, Pampelmusen, Steinobst wie Pflaume, Kirsche, Trockenobst, Ananas, kleine Mengen Nüsse (gut kauen)
Öle, Fette	Rapsöl, Leinöl, Olivenöl, sparsam Butter	Rapsöl, Leinöl, Olivenöl, sparsam Butter

Wichtig ist eine dauerhaft, ballaststoffreiche Ernährung während einer schubfreien Phase ein zu halten. Der voluminöse Stuhl, der mit einer ballaststoffreichen Ernährung entsteht, schützt davor, dass sich irgendwelche Nahrungspartikel oder Stuhlreste in die vorhandenen Divertikeln ablagern.

Ballaststoffe haben einen positiven Einfluss auf die Stuhlbeschaffenheit. Der Stuhl wird weicher, voluminöser und wird von den Darmwänden rasch und konstant weitergeschoben. Die Möglichkeit in ein Divertikel ein zu dringen ist um ein vielfaches geringer.

Neben der ballaststoffreichen Ernährung ist es genau so wichtig, genügen zu trinken, damit die Ballaststoffe auch aufquellen können.

Zur Unterstützung gibt es sehr gute Ballaststoffpräparate, wie z.B. die **Flohsamenschalen**.

Diese haben die positive Wirkung, nicht nur viel Wasser zu binden und somit das Stuhlvolumen zu erhöhen und den Stuhl zu formen, sondern sie senken auch gleichzeitig den Cholesterinspiegel im Blut.

Ziel ist es, dauerhaft viel Ballaststoffe über die Nahrung auf zu nehmen, genügend zu trinken (mindestens 2 Liter am Tag) und sich viel zu bewegen (positiver Einfluss auf die Darmperistaltik). Das heißt, man sollte mindestens 2 Portionen Obst, 1 große Portion Gemüse und 2 kleine Portionen am Tag verzehren, sowie Vollkornprodukte bevorzugen. Tierische Fette haben einen ungünstigen Einfluss auf Entzündungsprozesse, es ist also ratsam, die tierischen Lebensmittel nicht nur zu reduzieren, sondern auch immer aus dem fettarmen Bereich zu wählen und im Ausgleich dazu, die pflanzlichen Fette, die reich an Omega 3 Fetten sind, gezielt mit in die Kost zu integrieren. Dazu gehört Leinöl, Rapsöl, aber auch die Fette aus Hering und Makrele.

Liegt wieder ein akuter Entzündungsschub vor, sollte die Ernährung dann wieder umgestellt werden (ballaststoffärmer), bis der Schub wieder abgeklungen ist. Danach die Ernährung wieder langsam in Richtung ballaststoffreich aufbauen.

Achtung, es gibt auch Lebensmittel die eine stopfende Wirkung haben, dazu zählt schwarzer Tee (besonders starker), Kakao, Bananen, Reis, Weißmehlprodukte und daraus hergestellte Produkte. Diese bitte eher meiden.

Fragestellung, darf ich Lebensmittel verzehren, die kleine Samen oder Kerne haben?

Dazu gehören z.B. Mohn, Kürbiskerne, Sesam, aber auch kleine Kerne, wie aus Weintrauben oder aus dem Granatapfel. Viele Patienten meiden solche Lebensmittel grundsätzlich, aus Angst, diese setzen sich in die Divertikel ab und lösen einen erneuten Schub aus.

Diese Lebensmittel sollte man prophylaktisch gerne während einer akuten Entzündungsphase meiden.

Trotzdem spricht nichts dagegen, diese bei einer guten und ausgewogenen ballaststoffreichen Ernährung mit in die Ernährung zu integrieren.

Eine dauerhaft ballaststoffreiche Ernährung, mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln, die regelmäßige Einhaltung von Sport und Bewegung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr, die regelmäßige Verwendung der Flohsamenschalen, eine regelmäßige Aufnahme mehrerer Mahlzeiten am Tag, sind die Grundlage einer Ernährung bei Divertikeln.

Mit dem Arzt bitte die Thematik Nikotin und Alkohol besprechen.

