

Wir sind für Sie da!



PD Dr. med. Andreas Franke
Chefarzt Medizinische Klinik II



Myriam Knieper
Itd. Oberärztin Medizinische Klinik II



Dr. med. Andreas Richter
Facharzt Medizinische Klinik II



Dr. med. Niklas Steffens
Oberarzt Medizinische Klinik II



Evi Stumpe
Krankenschwester für
Klinische Ernährung



Wiebke Möller
Krankenschwester für
Klinische Ernährung

Ihre Notizen

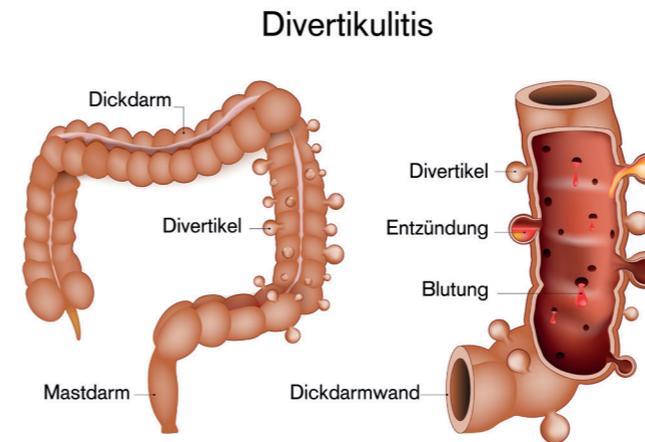
Malteser Krankenhaus St. Franziskus-Hospital
Medizinische Klinik II
Gastroenterologie & Ernährungsmedizin
Waldstraße 17 | 24939 Flensburg
Telefon: 0461 816-2513
www.malteser-franziskus.de

© Malteser Norddeutschland gGmbH, 2024



Ernährungsempfehlungen

bei DivertikULOse, Divertikelkrankheit,
Divertikulitis



DivertikULOse - Divertikelkrankheit - Divertikulitis: Was ist das?

Divertikel

Dünn- oder Dickdarmdivertikel sind durch muskelschwache Lücken der Darmwand erworbene Ausstülpungen der Darmschleimhaut. In diesen Divertikeln kann sich Stuhl ablagern. Oft sind die Divertikel harmlos, können aber zu Beschwerden führen. Hierbei wird zwischen folgenden drei Formen unterschieden:

DivertikULOse

Die Darminnenwand wölbt sich bereits an mehreren Stellen nach außen, es bestehen jedoch noch keine Beschwerden.

Divertikelkrankheit

Eine Divertikelkrankheit des Darms liegt vor, wenn es bei bestehender DivertikULOse zu Beschwerden oder Komplikationen wie bspw. Schmerzen oder Verdauungsproblemen kommt.

Divertikulitis

Die Divertikulitis ist durch einen Entzündungsprozess gekennzeichnet, der von Darmdivertikeln ausgeht und der auf die Darmwand übergreifen und schwere Komplikationen zur Folge haben kann.

Allgemeine Informationen

Der Anteil der Betroffenen der Divertikulose bzw. der Divertikelkrankheit nimmt mit dem Alter stark zu, ca. 13 % für Personen unter 50 Jahren, ca. 30 % für Personen zwischen 50 und 70 Jahren, ca. 50 % für Personen zwischen 70 und 85 Jahren sowie ca. 66 % für Personen älter als 85 Jahre.

Die Entstehung von Divertikeln und der Verlauf der Divertikelkrankheit wird sowohl durch nicht beeinflussbare Faktoren als auch durch beeinflussbare Risikofaktoren bestimmt.

Zur Vorbeugung der Divertikelkrankheit empfehlen wir einen gesunden Lebensstil. Ein alle Aspekte berücksichtigender Lebensstil mit reduziertem Verzehr von rotem Fleisch, vermehrtem Verzehr von Ballaststoffen und hoher körperlicher Aktivität bei normalem BMI sowie Nikotinabstinenz reduziert das Risiko für das Auftreten einer Divertikulitis um bis zu 50 %.

Beeinflussbare Risikofaktoren



- gesunde Ernährung / gesunder Lebensstil
- körperliche Aktivität
- Meiden von rotem Fleisch
- hoher Anteil an Ballaststoffen
- Einzelstoffe: Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte



- ungünstige Genussmittel
- schädlicher Alkoholgebrauch
- Nikotin
- ungesunder Ernährungsstil
- Übergewicht / Adipositas

Ernährung bei Divertikulitis

Eine Divertikulitis ist im Gegensatz zur Divertikulose in den meisten Fällen behandlungsbedürftig. Während einer Divertikulitis sollte der Darm zunächst nicht belastet werden. Nach Abklingen der Symptomatik wird der Darm weiterhin geschont und nur eine leichte Vollkost zu sich genommen.

Phase 1

Je nach Schwere der Entzündung ist in den ersten 1 - 2 Tagen eine Fastenphase einzuhalten, um schwerwiegende Entzündungen zu bessern. Der Darm sollte zu Beginn entleert werden, was mit Hilfe einer Abführlösung gelingt.

Die Darmfunktion kann mit Hilfe von Trinknahrung aufrechterhalten werden. Sollte die Entzündung schwerwiegender sein und diese Phase länger andauern, so muss mit einer parenteralen Ernährung, d.h. Kaloriengabe über die Vene, begonnen werden.

Phase 2

In den darauffolgenden Tagen sollte zunächst eine ballaststoff- 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 magerem Fleisch
- passiertes Gemüse wie Zucchini und Spinat
- kleingeschnittenes und gedünstetes mageres Fleisch
- Gemüsesaft
- fettarmer Joghurt

Phase 3

Bis die Entzündungen endgültig abgeklungen sind, ist eine leichte Vollkost einzuhalten. Diese richtet sich nach der 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



schlechter verträgliche Speisen:

- frisches und grobkörniges Brot
- fettige Speisen wie Bratkartoffeln, Pommes Frites, Chips, Braten, Cremespeisen
- 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.