



## Individueller Diätplan bei Divertikeln und Divertikulitis

### **Bei Ihnen wurden Ausstülpungen in der Darmwand, auch Divertikel genannt festgestellt.**

Dies ist mit zunehmendem Alter eine sehr häufige Beobachtung, jedoch verursachen Divertikel an sich keine Symptome. In einigen wenigen Fällen kommt es oder kam es bereits zu Darmentzündungen. Die Entzündungsschübe gehen einher mit heftigen Unterbauchschmerzen und Stuhlnormregelmäßigkeiten (Durchfall oder Verstopfung), was in Folge auch die Ursache für chronische Beschwerden sein kann (chronische Divertikelkrankheit).

Was im Einzelfall zur Entzündung führt, ist nicht endgültig geklärt. Dass sich Kerne, Nüsse oder Körner in Divertikeln verfangen und dann eine Divertikulitis auslösen könnten, ist mittlerweile in großen Studien widerlegt. Sicher ist dagegen, dass ballaststoffarme Ernährung eine wichtige Rolle spielt. Denn ohne Ballaststoffe hat der Stuhl wenig Volumen, wird oft hart und verbleibt länger im Darm. **Durch ballaststoffreiche, fleischarme Ernährung wird das Risiko für eine Divertikulitis dagegen fast halbiert: Vegetarier und Veganer haben wesentlich seltener entzündete Divertikel.**

### **Falls nicht bereits erfolgt, stellen Sie Ihre Ernährung nach Verträglichkeit auf mehr Gemüse und Vollkorn um.**

Die Umstellung sollte nicht abrupt erfolgen, denn das könnte zu Blähungen führen. Der Darm benötigt einige Wochen, um sich an die unverdaulichen Stoffe zu gewöhnen. Wichtig ist außerdem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

### **Insbesondere, wenn Leinsamen oder Flohsamenschalen eingenommen werden, um die Verdauung zu verbessern, muss auf die Trinkmenge geachtet werden.**

### **Grundlegende Ernährungstipps bei Divertikulose**

- Oberste Regel: Achtsam essen, Zeit nehmen und gut kauen! Trainieren Sie Ihre Kaumuskel. Ballaststoffreiche Lebensmittel enthalten häufig grobe Fasern, die am besten bereits zerlegt werden, ehe sie den Verdauungstrakt passieren - also im Mund.
- Wer Probleme mit dem Kauen hat, sollte Backwaren aus feinvermahlenem Vollkornmehl wählen - etwa Grahambrot oder Vollkorntoast.
- Weizenmehl ist für einige Menschen schlechter verträglich - bevorzugen Sie zum Beispiel Dinkel- oder Roggenvollkornmehl.
- Nüsse und Samen sind sehr gesund - aber bitte gründlich kauen oder bei Bedarf mahlen.
- Gemüse und Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornflocken, Naturreis usw. helfen Ihnen, den Ballaststoffbedarf zu decken. (Aber nicht zu viel davon in der Aufbauphase nach einem Entzündungsschub!)
- Setzen Sie auf entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren: etwa schonend gepresstes Leinöl und zweimal wöchentlich fetten Seefisch wie Hering, Lachs oder Makrele.
- Mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich trinken! Vor allem Tee (grün oder Kräuter) und stilles Wasser (Magnesiumgehalt > 100 mg/l). Denn Ballaststoffe binden reichlich Wasser und quellen im Darm – es drohen Verstopfungen.
- Probiotika wie Lactobacillus casei zur Unterstützung der Darmflora scheinen sich günstig auszuwirken.
- Milchsauer vergorene Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauermilch und Sauerkraut haben ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Darmflora.
- Bewegung ist wichtig für einen gesunden Darm, darum täglich 30 Minuten spazieren gehen.

**Wichtig: Nur bei Hinweisen auf eine Divertikelentzündung (Unterbauchschmerzen, Stuhlnormregelmäßigkeiten, evt. Fieber) sollen Ballaststoffe und Körner gemieden werden, um den Darm zu entlasten. Suchen Sie im Zweifelsfall direkt einen Arzt auf.**