

Phase 4

Bei erreichter Beschwerdefreiheit kann langsam auf eine ballaststoffreiche, betont pflanzliche Kost umgestellt werden. Die angestrebte Ernährung sollte den individuellen Gegebenheiten und persönlichen Rahmenbedingungen angepasst sein.

Wichtig sind:

- Reichlich trinken
- Wenig Stress
- Kein Rauchen
- Moderater Alkoholkonsum
- Achtsames Essen (gründlich kauen)
- Fleisch des Öfteren durch Seefisch ersetzen (reich an Omega-3-Fettsäuren, die die Bildung entzündungshemmender Botenstoffe begünstigen)
- Fleischprodukte wie Schinken, verarbeitete Wurst oder Salami sparsam verwenden, da ein negativer Einfluss der enthaltenen Zusätze auf die Darmflora bzw. auf Symptome vorstellbar ist
- Milchsauer vergorene Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauermilch können zur Unterstützung der Darmflora empfohlen werden

Bei Beschwerdefreiheit ist zudem auch Bewegung Teil der Ernährungstherapie.



Kontakt

Rhein-Maas Klinikum GmbH
Mauerfeldchen 25
52146 Würselen



Ihr Ansprechpartner

Sollten Sie noch Fragen haben oder eine individuelle Ernährungsberatung wünschen, kontaktieren Sie uns gerne jederzeit unter der unten genannten Rufnummer. Wir werden Sie gerne persönlich beraten oder mit Ihnen einen entsprechenden Termin vereinbaren.

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie

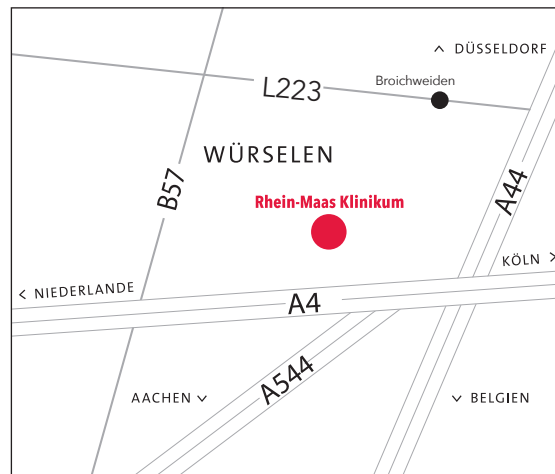
Tel.: 02405 62-3002
Fax: 02405 62-3004
chirurgie@rheinmaasklinikum.de

Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie

Tel.: 02405 62-1321
Fax: 02405 62-1507
gastroenterologie@rheinmaasklinikum.de

www.rheinmaasklinikum.de

IM VERBUND DER KNAPPSCHAFT-KLINIKEN

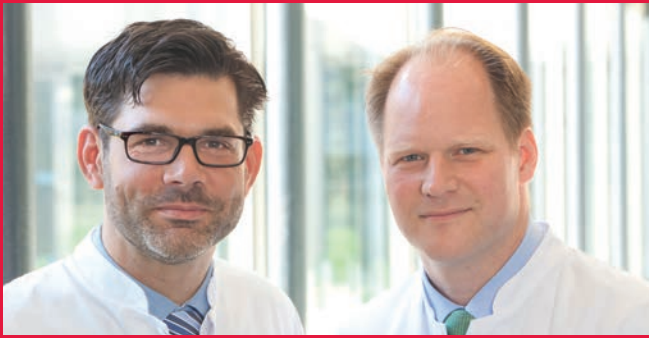


Stand Mai 2019, Auflage 500

Ernährungsratgeber Divertikulitis



Fotos: shutterstock.com Quellen: Fachgesellschaft für Ernährungsberatung und Prävention



**Liebe Patientinnen, liebe Patienten,
liebe Angehörige,**

die Divertikulose bezeichnet Ausstülpungen der Darmwand, die primär nicht behandlungsbedürftig sind. Bereits bestehende Divertikel können sich nicht zurückbilden. Die Hoffnung, die Bildung neuer Divertikel durch eine ballaststoffreiche, Verstopfungen vorbeugende Ernährung zu vermeiden, wurde durch neuere Studien relativiert.

Eine ballaststoffreiche, betont pflanzliche Ernährung wird aber auch weiterhin im Fokus der Ernährung bleiben, da diese das Risiko für Entzündungen minimiert. Zusätzlich kann mit probiotischen Lebensmitteln die Darmgesundheit langfristig gestärkt werden.

Eine Divertikulitis ist im Gegensatz zur Divertikulose behandlungsbedürftig. Unkomplizierte Entzündungen können mit Nahrungskarenz und Bettruhe, gegebenenfalls nach Konsultation eines Arztes, auch durch Antibiotika oder parenterale Ernährung behandelt werden. In ausgeprägten Fällen kann auch eine Operation akut oder im Verlauf der Erkrankung notwendig sein. Im Rahmen dieses Ratgebers möchten wir Ihnen allgemeine Ernährungsempfehlungen geben, die bei einer Divertikulitiserkrankung zu beachten sind.

Mit freundlichsten Grüßen

Prof. Dr. med. K. Junge
Chefarzt der Klinik für
Allgemein-,Viszeral- und
Minimalinvasive Chirurgie

Prof. Dr. med. J. Tischendorf
Chefarzt der Klinik für
Innere Medizin
und Gastroenterologie

Ernährung während einer Divertikulitis:

Phase 1

In sehr schweren Fällen kann in den ersten 1-2 Tagen eine Fastenphase dabei helfen, den Darm ruhig zu stellen und schwere Entzündungen abklingen zu lassen. Hier eignet sich besonders Trinknahrung oder auch die bereits erwähnte parenterale Ernährung. In den meisten Fällen wird der Patient aufgrund der akuten Entzündungslage stationär behandelt.

Phase 2

Wenn die akute Entzündung abgeklungen ist, wird für die folgenden Tage eine ballaststoffarme und fettarme Kost empfohlen, wie z.B.

- Reichlich ungesüßter Tee (besonders Kamillen- und Kräutertee)
- Zwieback
- Fettarme, klare Suppen mit Einlage (Kartoffeln, Nudeln, Reis, Graupen, Zucchini, Möhren oder sehr mageres Fleisch)
- Passierte, leicht verträgliche Gemüse wie Zucchini, Möhren, Spinat
- Sehr klein geschnittenes, gedünstetes, mageres Fleisch
- Gemüsesaft
- Passiertes Obstkompott
- Fettarmer Joghurt oder Quark

Ungeeignet in Phase 2 sind diese Speisen:

- Scharfe, sehr harte, reizende oder auch sehr heiße Speisen
- Salz in großen Mengen
- Kaffee, Alkohol
- Gepökeltes, Frittiertes, Gegrilltes
- Fettiger Fisch und fettiges Fleisch und auch fettreiche Milchprodukte
- Nüsse, Knabbereien
- Süßigkeiten (auch gesüßte Getränke)

Phase 3

Bis die Entzündung endgültig abgeklungen ist, ist eine leichte Vollkost zu empfehlen. Diese Phase kann eine bis mehrere Wochen dauern. Die Auswahl an geeigneten Lebensmitteln richtet sich hier nach der individuellen Verträglichkeit und muss langsam ausgetestet werden.

