

# Information bei einer Divertikelerkrankung

## Definition

Bei Divertikeln handelt es sich um kleine Ausstülpungen der Darmwand. Meist sind es keine echten Divertikel, sondern so genannte Pseudodivertikel, da sich nur die Darmschleimhaut durch die Muskellücken vorstülpt. Divertikel können im ganzen Darm vorkommen, man findet sie jedoch besonders im Enddarmbereich, dem Sigma. Die Divertikel machen häufig keine Beschwerden, können sich aber entzünden, wenn sich Stuhl in den Säckchen sammelt. Die Divertikulitis führt zu Stuhlunregelmäßigkeiten, Blähungen und krampfartigen Schmerzen und muss ärztlich behandelt werden.

## Ursache(n)

Mit zunehmenden Alter und Übergewicht steigt die Wahrscheinlichkeit, Divertikel auszubilden und auch das Risiko für eine Entzündung. So findet man bei über 50 bis 65 Prozent der Bevölkerung über 70 Jahren Divertikel im Enddarm. Chronische Verstopfungen und starkes Pressen beim Stuhlgang führt zu einem Anstieg des Druckes im Darm mit dem Risiko, dass sich kleine Divertikel zwischen den Muskellücken ausstülpfen.

## Einfluss der Ernährung

Einer der Hauptursachen für die Divertikulose und Verstopfung ist eine langjährige ballaststoffarme Ernährung sowie geringe Flüssigkeitsaufnahme. Der Verzehr von stark raffinierten und industriell verarbeiteten Lebensmitteln mit einem geringen Anteil an Nahrungsfasern und der Gebrauch von Abführmitteln haben einen negativen Einfluss auf die Darmtätigkeit.

## **Ernährungsempfehlung**

Zur Vorbeugung von Verstopfungen und damit von Divertikeln sollten Sie auf eine ballaststoff- und faserreiche Ernährung achten. Nahrungsfasern sind unverdauliche Kohlenhydrate und quellen im Darm mit Flüssigkeit auf. Sie regen die Darmmuskulatur an und führen zu einer beschleunigten Stuhlpassage. Außerdem können sie für den Darm schädliche Stoffe aufnehmen. Faserreich sind Vollkornprodukte, Gemüse, Obst sowie Hafer- oder Weizenkleie und goldgelber Leinsamen. Auch Trockenfrüchte, insbesondere Backpflaumen, Feigen und Rosinen fördern die Verdauung. Die Ballaststoffaufnahme bei Divertikulose sollte zwischen 30 bis 60 Gramm liegen, zum Beispiel in Form von 3 bis 4 Esslöffel Haferkleie, Floh- oder Leinsamen, zusätzlich zu der ballaststoffreichen Ernährung. Sehr wichtig ist die Aufnahme von mindestens 2 bis 3 Liter Flüssigkeit (Wasser, kalorienarme Säfte, Kräutertee), damit die Ballaststoffe aufquellen können. Bei der akuten Divertikulitis ist je nach Schweregrad eine vorübergehende Nulldiät und häufig eine Antibiotikatherapie, oft auch stationär, erforderlich, um die Ernährung mit einer Infusionstherapie aufrecht zu erhalten.

## **Zu meidende Nahrung**

Versuchen Sie, stark verarbeitete und raffinierte Nahrungsmittel, die reich an leeren Kohlenhydraten und ohne Ballaststoffe sind, wie zum Beispiel Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, geschälten Reis und Nudeln zu reduzieren. Blähende Speisen, zum Beispiel Kohlgerichte oder Hülsenfrüchte, können sich negativ auf die Divertikel auswirken.

## **Orthomolekulare Therapie**

Als Vorbeugung ist es wichtig, den Stuhl weich zu halten und Verstopfungen zu vermeiden. Die chronische Einnahme von Abführmittel, Stress und ungesunde Ernährung kann einen Mangel an Nährstoffen begünstigen. So sollte bei Gebrauch von Abführmitteln vor allem Kalium ergänzt werden. Ferner macht Vitamin C den

Stuhl weicher, da es Wasser in den Darm zieht. Am besten morgens 500 mg Vitamin C mit einem Glas Wasser einnehmen, die Dosis kann langsam auf 2 bis 3 Gramm pro Tag gesteigert werden. B-Vitamine, Folsäure, Pantothenensäure und Magnesium regen ebenso die Darmtätigkeit an und verbessern die Verdauung, deshalb immer auf eine ausreichende Versorgung achten und ggf.

Nahrungsergänzungspräparate einnehmen. Milchsäurebakterien wie Lactobacillus acidophilus unterstützen die normale Darmflora und verbessern die Verdauung, neben angereicherten Milchprodukten gibt es sie auch hoch dosiert in Pulverform.

## **Sonstige Empfehlungen**

Versuchen Sie bei Übergewicht, dies zu reduzieren und die Ursachen für die Verstopfung zu erkennen. Neben der Ernährung spielen auch die Lebensgewohnheiten sowie die Mahlzeitenverteilung eine große Rolle. Regelmäßige Mahlzeiten und Essenspausen statt "Essen zwischendurch" und nur einer großen Mahlzeit am Abend verbessern die Verdauung. Der Stuhlgang sollte nicht unterdrückt und heftiges Pressen vermieden werden, da sich so Divertikel verstärken können. Es empfiehlt sich, morgens früher aufzustehen, um Zeit für den Stuhlgang zu haben. Ein Glas Wasser auf nüchternen Magen sowie leichte Massage der Bauchdecke regen den Entleerungsreflex an und kann zu einem regelmäßigen Stuhlgang verhelfen. Regelmäßige Bewegung in Form von Sport, Spaziergehen, Treppensteigen etc. regt die Darmtätigkeit an und bietet einen guten Ausgleich für sitzende Tätigkeiten.

Sollten Sie Fragen haben stehe ich gerne zur Verfügung.

OA Dr. Thomas Winkler