

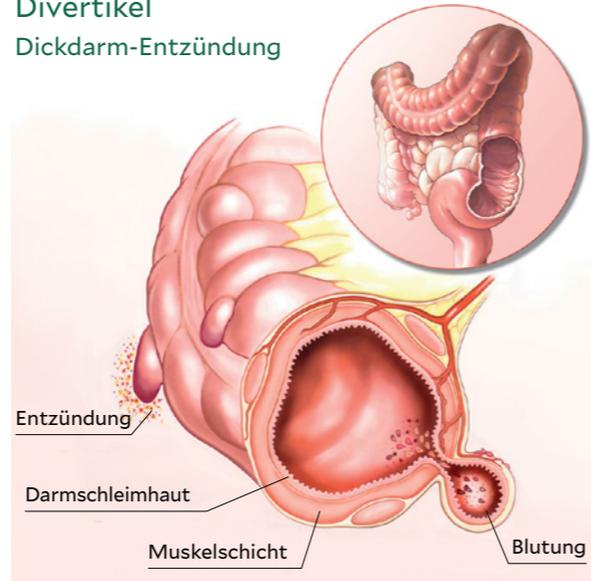
Leichte Vollkost

Bis die Entzündung ganz abgeklungen ist, beachten Sie:

- mehrere kleine Portionen
- keine zu heißen oder zu kalten Speisen/Getränke
- keine stark gewürzten, sauren Speisen
- kein ganz frisches, grobkörniges Brot
- keine frittierten und zu fettigen Süßspeisen, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Bratkartoffeln, Pommes
- keine hartgekochten Eier
- kein blähendes Gemüse (Kohl, Porree, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Knoblauch, rohes Obst und Gemüse)
- kein Steinobst, Trauben, Trockenfrüchte, Nüsse
- keine Kohlensäurehaltigen Getränke, Kaffee, Alkohol

Ist die Entzündung abgeklungen, können Sie Ihre Ernährung wieder auf ballaststoffreiche Kost umstellen.

Divertikel Dickdarm-Entzündung



Allgemeine Empfehlungen

- immer langsam essen und gut kauen
- 30 min/Tag spazieren und 10 min/Tag Gymnastik betreiben
- Probiotika unterstützen die Darmflora (Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauerkraut)
- Vollkorn bevorzugen, viel Gemüse und Ballaststoffe zu sich nehmen
- Körpergewicht normalisieren



Helios Park-Klinikum Leipzig

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Leipzig

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
T (0341) 864-0
info.parkklinikum@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/parkklinikum

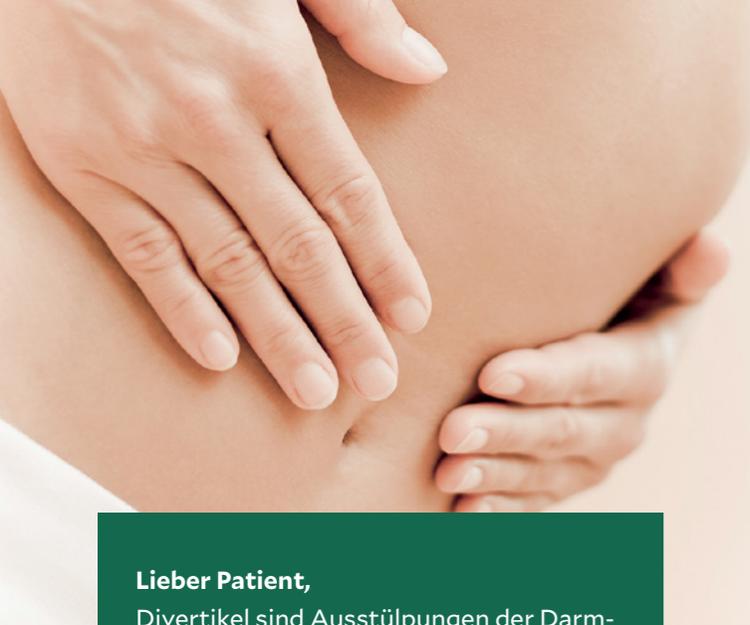
IMPRESSUM

Verleger: Helios Park-Klinikum Leipzig GmbH,
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig, Stand 07/2020
Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92c, 01277 Dresden

Information für Patienten

Ernährungsempfehlung für Patienten mit Sigmadivertikeln/ Divertikulitis





Lieber Patient,

Divertikel sind Ausstülpungen der Darmschleimhaut (meistens im letzten Ende des Dickdarms – Colon Sigmoidum). Diese können genetisch bedingt und durch Alter, Bewegungsmangel, Rauchen, Adipositas und fleischreiche, ballaststoffarme Kost begünstigt entstehen. Die kleinen Schleimhautsäckchen vermehren sich über die Jahre. Ein gehäuftes Auftreten wird als Divertikulose bezeichnet. Der Patient leidet zumeist unter keinen Beschwerden.

Eine Komplikation der Divertikulose ist die Divertikulitis. Über die Zeit sammeln sich Nahrungsreste in den Ausstülpungen und verhärten sich. Dabei entzündet sich die Darmschleimhaut und der Patient leidet an Unterbauchschmerzen und eventuell Blutungen und Fieber. Dann helfen je nach Schweregrad Antibiotika, Schmerzmittel, Endoskopische Behandlungen oder die Entfernung der betreffenden Darmabschnitte.

Das können Sie tun, um einer Entzündung der Divertikel vorzubeugen:

- ballaststoffreiche Vollkost: 40 g/Tag entsprechen *3 Scheiben Vollkornbrot + 1 Portion Haferflocken oder Müsli + 3 Kartoffeln + 2 Möhren + 2 Stück Kohlrabi + 1 Apfel + 1 Portion Rote Grütze*
- Gewicht normalisieren
- ausreichend Bewegung
- viel trinken (zwei Liter am Tag)

Empfehlenswerte Nahrungsmittel:

- Vollkornbackwaren und Dinkelprodukte (ohne ganze Körner), Vollkornnudeln, Naturreis
- viel Gemüse, Salat und Obst
- Trockenfrüchte
- Milchprodukte (Joghurt, Quark)

Tipp: Joghurt oder Buttermilch mit einem Esslöffel Weizenkleie, Haferkleie oder Flohsamen verrühren. Dies unterstützt Ihre Verdauung. Dazu gut trinken.



KATEGORIE	EMPFEHLENSWERT	NICHT EMPFEHLENSWERT
Brot, Getreide und Beilagen	fein geschrotetes Brot (bevorzugt aus Dinkel), Sauer-teigbrot; fein geschrotete Müslis und Getreideprodukte aus Hafer (Haferkleie), Buchweizen, Hirse, Quinoa; Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, Dinkelnudeln, Buchweizennudeln	Hefebrot, ganz frisches Brot, grobe Vollkornprodukte, Backwaren und Getreideprodukte mit Weizen; Müsli auf Weizenbasis; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, Pommies, Kroketten
Obst (<i>grobe Kerne, z. B. bei Apfel und Melone, entfernen!</i>)	alle Obstsorten, besonders Beeren (frisch oder TK)	in Maßen: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus
Gemüse (<i>Kerne entfernen; ggf. pürieren!</i>)	fast alle Gemüsesorten (frisch oder TK), blähungshemmende Kräuter (z. B. Kümmel, Dill, Petersilie; in Maßen nach Verträglichkeit: blähendes Gemüse wie Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Kohlsorten (Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl), Knoblauch, Paprika (ggf. schälen), Topinambur, Zwiebeln	
Nüsse und Samen (<i>gut kauen oder mahlen!</i>)	Nüsse, Mandeln, Samen (Floh-samenschalen und fein geschrotete Leinsamen)	ungemahlene Kerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam), gesalzene Nüsse
Fette und Öle	Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, pflanzliche Öle, Butter, Schmalz	Mayonnaise
Getränke	Stilles Wasser, ungesüßter Tee (vor allem Kamille, Fenchel, Kümmel, Anis), Kaffee, Gemüsesäfte, verdünnte Fruchtsäfte	Softdrinks, Alkohol

KATEGORIE	EMPFEHLENSWERT	NICHT EMPFEHLENSWERT
Fisch und Meeresfrüchte	alle Fischarten und Meeresfrüchte – günstig Fettfische wie Lachs, Makrele, Hering (Omega-3-Fettsäuren)	Fischgerichte oder Fischsalate mit Mayonnaise, paniertes oder frittiertes Fisch
Fleisch und Wurstwaren	Geflügelfleisch und magere Geflügelwurst, Putenbrustaufschnitt; Koch- und Lachs-schinken, Kassler	in Maßen: fettes Fleisch oder Wurst wie Salami, Schinkenspeck, Fleischwurst, Bratwurst, paniertes Fleisch, Fleischsalat
Eier, Milchprodukte, Käse	Eier, Milch und Milchprodukte, z. B. Naturjoghurt, Quark, Buttermilch, Milch, Kefir, Käse	stark verarbeitete oder gesüßte Produkte wie Fruchtjoghurt, Milchreis mit Früchten, Trinkschokolade

Ernährung während einer Divertikulitis:

Ist der Darm entzündet, sollte keine ballaststoffreiche Kost mehr gegessen werden.

- zuerst nur Tee, Wasser, fettfreie Brühe
- Ernährung parenteral/Infusion

Kostaufbau, wenn es langsam besser wird, beginnen Sie mit einer schonenden ballaststoffarmen Kost:

- viele kleine Mahlzeiten (5-6)
- viel trinken (Kamillentee, Gemüsesaft)
- empfehlenswerte Nahrungsmittel:
Brühe mit Einlage, Weißbrot, Graubrot, Reis, Kartoffeln, Nudeln, gedünsteter Fisch, mageres Fleisch, faserarmes Gemüse (Möhre, Sellerie, Fenchel, Brokkoli, Zucchini), geschältes/passiertes Obst (Apfel, Banane, Birne), Milch, Milchprodukte