

Gibt es Lebensmittel, die Sie bei Divertikulose meiden müssen?

Früher wurde angenommen, dass unverdaute Rückstände von Nüssen, Körnern oder Samen in einem Divertikel hängen bleiben. Deshalb wurde Betroffenen geraten, diese Lebensmittel zu vermeiden. Diese Empfehlung hat sich als falsch herausgestellt! Neue Studien haben ergeben, dass der regelmäßige Konsum von Obst, Gemüse und Nüssen das Risiko einer Divertikulitis reduziert!

Bitte beachten Sie:



Dieser Informationsfolder ist **kein Ersatz für ein Beratungsgespräch** mit einer Ärztin/ einem Arzt oder einer Diätologin/ einem Diätologen!


Linda Vostrovskva/shutterstock.com






Ernährungsmedizinische Beratung

Bitte Terminvereinbarung nicht vergessen!

 **Gesundheitszentrum Wien Landstraße**
 Strohgasse 28, 1030 Wien
Auskunft/Anmeldung:
 +43 5 0766-1140310/1140312

 **Gesundheitszentrum Wien Mariahilf**
 Mariahilfer Straße 85–87, 1060 Wien
Auskunft/Anmeldung:
 +43 5 0766-1140740/1140601

 **Gesundheitszentrum Wien Favoriten**
 Wienerbergstraße 13, 1100 Wien
Auskunft/Anmeldung:
 +43 5 0766-114210

 **Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf**
 Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien
Auskunft/Anmeldung:
 +43 5 0766-1140227/1140228

 **Hanusch-Krankenhaus Wien**
 Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
Auskunft/Anmeldung:
 +43 1 910 21-85110/84281

-  Barrierefreier Zugang
-  Treppenlift
-  Induktive Höranlage



**Wir sind für alle
Versicherten da!**

11-ÖGK 16/61. 19.05.2020

www.gesundheitskasse.at

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse
 Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
 Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: Shutterstock.com,
 Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe
www.gesundheitskasse.at

Ernährung bei Divertikulose

Ballaststoffreich und vielseitig –
eine optimale Kombination



Was sind Divertikel?

Divertikel sind **gutartige, sackförmige Ausstülpungen** der Darmwand, die meistens im unteren Bereich des Dickdarms auftreten. Die daraus entstehende Erkrankung heißt Divertikulose.

Der genaue Entstehungsmechanismus der Divertikulose ist noch ungeklärt. Es wird jedoch vermutet, dass ein **erhöhter Druck im Darmlumen** (z.B. durch Verstopfung, Ballaststoffmangel) die Entstehung von Divertikeln begünstigt.

Eine zunehmende **Schwäche des Bindegewebes im Alter** fördert zusätzlich deren Auftreten. Bei der Divertikulose handelt es sich im Wesentlichen um eine **Zivilisationskrankheit**, die auf unseren westlichen Lebensstil (speziell zu **wenig Ballaststoffen**, zu viel Fleisch und zu **wenig Bewegung**) zurückzuführen ist.

Eine Rückbildung der Divertikel ist nicht mehr möglich. Eine Ernährungsumstellung kann jedoch der Neubildung von Divertikeln vorbeugen. Divertikel verursachen **normalerweise keine Beschwerden**, oft handelt es sich sogar um einen Zufallsbefund.

Schmerzen bzw. Komplikationen treten meist erst dann auf, wenn es zu einer Reizung oder Entzündung der Darmwand kommt.

Diese Entzündung wird als **Divertikulitis** bezeichnet, die medizinisch behandelt werden muss. Da es in diesem Fall sinnvoll ist, sich **vorübergehend** an eine „**Leichte Vollkost**“ zu halten, empfehlen wir Ihnen, eine ernährungsmedizinische Beratung in Anspruch zu nehmen!

Das Auftreten einer akuten Divertikulitis wird jedoch **nicht** – wie früher oft angenommen – durch „Diätfehler“ ausgelöst.

Linda Vostrovska/shutterstock.com



Ernährungstherapie bei Divertikulose

Das Ziel der Ernährungstherapie ist ein regelmäßiger Stuhlgang (am besten täglich) und eine weiche Stuhlkonsistenz, um einer Neubildung von Divertikeln vorzubeugen!

Dazu folgende Empfehlungen:

- **Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Kost**

Ballaststoffe sind vor allem in Obst, Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Vollkornprodukten enthalten.

Tagesempfehlung:

- ⇒ mind. 3 Handvoll Gemüse bzw. Salat
- ⇒ 1-2 Handvoll Obst
- ⇒ 1-2 Portionen Vollkornprodukte

Wichtig ist, dass die Umstellung auf eine ballaststoffreiche Kost in jedem Fall langsam erfolgt um Blähungen und Unwohlsein (Völlegefühl) zu vermeiden. Ersetzen Sie deshalb nur schrittweise Weißmehlprodukte durch (fein vermahlene) Vollkornprodukte.

- **Möglichkeiten der Ballaststoffanreicherung**

Falls über eine normale Mischkost kein regelmäßiger Stuhlgang bzw. keine weiche Stuhlkonsistenz erreicht wird, kann zusätzlich zum Beispiel mit Weizenkleie oder Flohsamen angereichert werden.

Beide Produkte können in Joghurt, Fruchtmus, Suppen und Ähnlichem eingerührt werden. Starten Sie mit 1 Esslöffel pro Tag und steigern Sie bei Bedarf nach frühestens 1 Woche auf max. 2 bis 3 Esslöffel pro Tag.

Wichtig ist bei der Anreicherung mit Ballaststoffen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Pro Löffel Weizenkleie oder Flohsamen benötigen Sie zusätzlich ¼ Liter Flüssigkeit!

- **Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit!**

- **Greifen Sie 1 – 2 Mal pro Tag zu einem gesäuerten Milchprodukt, z.B. Joghurt oder saure Milch!**

- **Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum! Empfehlung: 3 Portionen/Woche!**

- **Achten Sie auf Ihr Gewicht! Streben Sie Ihr Normalgewicht an!**

- **Bewegen Sie sich regelmäßig!**