

Ernährungs- empfehlungen bei Divertikulose / Divertikulitis

Katrin Korndörfer-Kehr
Staatl. Anerkannte Diätassistentin

Divertikulose / Divertikulitis

Ballaststoffarme Kost

Ballaststoffreiche Kost

- **Divertikulose**
 - Divertikel sind kleine Ausstülpungen in der Dickdarmwand
 - Nahrungsreste können in diesen Ausstülpungen liegen bleiben und zu Entzündungen führen
 - Um dies zu verhindern bzw. dem vorzubeugen sollte eine ballaststoffreiche Kost durchgeführt werden.
- **Divertikulitis**
 - Bedeutet, in den Ausstülpungen mit den Nahrungsresten haben sich Entzündungen gebildet
 - In der akuten Entzündungsphase (Patient ist im KH) empfiehlt sich hier Nahrungskarenz.
 - In der Folge sollte dann ein Kostaufbau mit anschließender ballaststoffarmer Kost erfolgen.

- Nach dem Abklingen der akuten Entzündung erfolgt ein Kostaufbau mit Tee, Brühe, Suppe und Passierter Kost.
 - Nach weiterem Abklingen der Entzündung wird eine ballaststoffarme Kost empfohlen.
 - Für den Zeitraum der Durchführung einer ballaststoffarmen Kost kann lediglich eine Empfehlung abgegeben werden.
 - Die Kost sollte mindestens 1 Woche durchgeführt werden, evtl. auch länger.
 - In der ballaststoffarmen Kost werden Vollkornprodukte, Müsli, rohes Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Kohlgemüse nicht verwendet.
 - Ebenso sollten keine panierten oder stark gebratenen Lebensmittel verwendet werden.
- Geeignete Lebensmittel:
 - Milch und Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Kefir, Buttermilch
 - Käse, Frischkäse, Hüttenkäse
 - Pflanzenöle, Butter, Margarine, Sahne
 - Marmelade, Honig
 - Zucker, Salz, Pfeffer, frische Kräuter
 - Getreideprodukte aus hellem Mehl; Schmelzflocken, zarte Haferflocken, Cornflakes
 - Geschälter Reis, Kartoffeln (ohne Schale), Kartoffelpüree, Semmelknödel, Nudeln
 - Gekochtes Obst (Konserven) – Apfelstücke, Apfelkompott oder –mus, Pfirsiche, Aprikosen, Birnen
 - Frische Banane (reif)
 - Gedünsteter Fisch
 - Schmorgerichte von Rind, Schwein und Geflügel wie Gulasch oder Geschnetzeltes

- Ist die Divertikulitis vollständig ausgeheilt, empfiehlt sich als Basis-Ernährung eine ballaststoffreiche Kost
 - Ballaststoffe regen die Tätigkeit des Dickdarmes an und verhindern so Darmträgheit und Verstopfung.
 - Ballaststoffe dienen auch einigen Darmbakterien als Nahrung.
 - Bei reichlicher Ballaststoffzufuhr erhöht sich das Stuhlgewicht, der Stuhl wird weicher und kann leichter abgesetzt werden.
 - Durch die erhöhte Darmtätigkeit können sich weniger Nahrungsreste in den Divertikeln sammeln, da die Verweildauer im Darm kürzer ist.
 - Bei ballaststoffreicher Kost wird eine Trinkmenge von mind. 2 Litern am Tag empfohlen.
- Täglicher Speisenplan bei ballaststoffreicher Kost
 - 3-4 Sch. Vollkornbrot, hergestellt aus Vollkornmehl oder -schrot
 - 3-4 Portionen frisches Obst – gerne mit Schale
 - Mind. 2 große Portionen Gemüse – roh oder gedämpft
 - Getrocknetes Obst (Ballaststoffreiche Süßigkeit)
 - Kartoffeln, Vollkornreis, -nudeln oder –getreide
 - Verwenden Sie Vollkornmehle
 - Verwenden Sie Vollkorngetreidesorten wie, z.B. kernige Haferflocken, Müsli, Vollkorn-Cornflakes
 - Essen Sie täglich Blattsalate
 - Nüsse
 - Weitere Punkte zur Beachtung:
 - Regelmäßige Bewegung, wie Sport, Spaziergehen, Walking

Haben Sie noch Fragen?





AGAPLESION – Unsere Werte verbinden.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Katrin Korndörfer-Kehr

Korndoefer-kehr.katrin@eke-da.de

Telefon 06151 4035531

Telefax 06151-4035539

www.agaplesion.de