

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Divertikel sind Ausstülpungen in der Darmwand, die vermehrt mit zunehmendem Lebensalter auftreten. Ein wichtiger Einflussfaktor auf Entstehung und Verlauf von Divertikeln ist die Ernährung. Sowohl vorbeugend als auch bei

bereits bestehender Divertikulose kann Ihnen eine gesunde Ernährung helfen. Worauf Sie diesbezüglich achten müssen, haben wir Ihnen hier zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

Ernährungstipps bei Divertikeln

Divertikel sind Ausstülpungen der Darmwand (Schleimhaut) im Dün- und vor allem Dickdarmbereich. Beim Vorliegen mehrerer Divertikel spricht man von einer Divertikulose. Im Prinzip harmlos, können Divertikel sich jedoch entzünden, wenn sich z. B. Stuhlreste in ihnen festsetzen. Es kommt zur Divertikulitis, einer Erkrankung, die zum Teil erhebliche Beschwerden bereiten kann. Um der Bildung von Divertikeln vorzubeugen beziehungsweise ihre Entzündung zu vermeiden, ist eine gute Verdauung wichtig. Damit Ihre Verdauung reibungslos funktioniert und Stuhlträgheit oder Verstopfung gar nicht erst auftreten, sollten Sie ausreichend Ballaststoffe und Flüssigkeit zum Aufquellen des Darminhalts aufnehmen.

Ausreichend Ballaststoffe!

Ihre tägliche Ernährung sollte reichlich Ballaststofflieferanten wie (Vollkorn-) Getreideprodukte sowie Obst und Gemüse enthalten. Bei Brot, Backwaren, Nudeln und Reis ziehen Sie die Vollkornvarianten so oft wie möglich den Weißmehlprodukten (Weißbrot, -brötchen, Toast, helle Nudeln) bzw. geschältem Reis vor. Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse, Rohkost oder Salat sollten am besten täglich auf Ihrem Speisezettel stehen. Auch Hülsenfrüchte, Nüsse oder Pilze liefern wichtige Ballaststoffe. Das sind unverdauliche Bestandteile dieser pflanzlichen Nahrungsmittel, die sich im Darm mit Wasser vollsaugen und dadurch den Stuhl weich, geschmeidig und voluminös gestalten, sodass der Speisebrei rasch den Darm passiert und sich nicht so leicht in den Divertikeln absetzen kann.

Darüber hinaus eignen sich zur Anregung und Unterstützung der Verdauung auch Weizenkleie sowie geschroterter Lein- oder Flohsamen, die wir Ihnen aus unserem Sortiment gerne empfehlen. Wichtig ist in jedem Fall bei einer hohen Ballaststoffzufuhr, dass genügend Wasser zum Quellen im Darm zur Verfügung steht.

Trinken nicht vergessen!

Damit Ballast- und Schleimstoffe im Darm aufquellen und ihre verdauungsfördernde Wirkung durch Bildung eines weichen, geschmeidigen, voluminösen Stuhls entfalten können, brauchen sie reichlich Flüssigkeit. Eine Trinkmenge von mindestens 1,5 bis zwei Litern pro Tag ist nötig, wenn nicht gravierende medizinische Gründe dagegen sprechen. Bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme dicken die Ballaststoffe entgegen ihrer gewünschten Wirkung im Darm ein, werden fest und bewirken das Gegenteil von dem, was sie tun sollen – sie verursachen ihrerseits eine Stuhlverstopfung.

Auch das ist wichtig

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen und legen Sie ruhig einige fleischfreie Tage pro Woche ein. Kauen Sie gründlich und vermeiden Sie das Schlucken größerer Kerne von z. B. Weintrauben, Äpfeln, Melonen. Feste Müslibestandteile, Samen oder Nüsse sollten sicherheitshalber ebenfalls gut zerkaut/gemahlen werden, damit sie sich nicht in den Divertikeln festsetzen und eine Entzündung hervorrufen können. Auch grobe Fasern, beispielsweise von Spargel oder Kraut, sowie Wein-



Foto: Wavebreak – iStockphoto.com

Wer mit Divertikeln zu kämpfen hat, sollte sich ballaststoffreich ernähren und viel trinken.

traubenschalen oder Ananas sollten gut zerkleinert werden. Wichtig ist zudem regelmäßige körperliche Bewegung zum Ausgleich sitzender Tätigkeiten, damit auch der Darm in Schwung bleibt.

Apothekenstempel