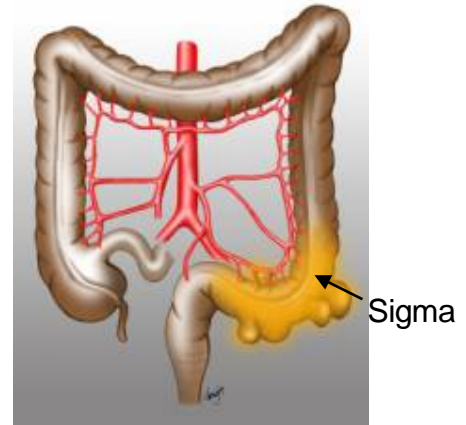


Divertikelkrankheit

Divertikel des Dickdarms sind Ausstülpungen der Darmschleimhaut, die sich durch eine Schwäche der Darmwandmuskulatur entwickeln. Sie können im gesamten Verdauungstrakt vorkommen, jedoch treten die meisten Divertikel im linksseitigen Kolon und Sigma auf. Die Divertikel können sich entzünden, sodass man von einer Divertikulitis spricht. Nach Abheilung der Entzündung geht die Divertikulitis in eine Divertikulose mit entzündungsfreien Divertikeln über.

Risikofaktoren für das Auftreten von Symptomen bei einer Divertikelkrankheit sind Rauchen, geringe Ballaststoffzufuhr, reichlicher Verzehr von rotem Fleisch und Übergewicht.



Akute Divertikulitis

Die akute Divertikulitis wird in der Regel mit Antibiotika und Schmerzmitteln über 7-10 Tage behandelt. Nach Abklingen der Symptome und rückläufigen Entzündungswerten kann ein Kostaufbau mit Tee, Saft, Suppe und Joghurt erfolgen. Innerhalb der ersten Wochen sollte auf eine ballaststoffarme Ernährung geachtet werden. Geeignet sind alle Lebensmittel, die leicht verdaulich und faserfrei sind und den Darm gut passieren können. Dazu gehören z.B. Weißbrot, Semmel, weich gekochte Nudeln, Reis, gekochtes Gemüse, zartes, faserarmes Fleisch und Fisch, Bananen, aber auch Gebäck oder gekochtes Obst (Kompott). Auf Vollkornprodukte, frisches Obst, rohes Gemüse und Salate sollte verzichtet werden.

Chronische Divertikelkrankheit

Bei der chron. Divertikelkrankheit (Divertikulose) sollte auf eine ballaststoffreiche Ernährung geachtet werden. Ballaststoffe werden im Dünndarm nicht oder nur zum Teil verdaut und gelangen weiter in den Dickdarm, wo sie die Darmtätigkeit anregen. So wird das Stuhlvolumen erhöht, die Stuhlpassagezeit verkürzt und der Druck im Darm gesenkt. Reich an Ballaststoffen sind Vollkorngetreideprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Pilze, Salate, Kartoffeln sowie Obst und Nüsse. Zusätzlich kann mit Präparaten wie Weizenkleie, Flohsamen, Chia oder Leinsamen die Ballaststoffzufuhr erhöht werden. Da diese Substanzen z.T. stark quellen, ist es wichtig, viel Flüssigkeit (1,5-2 Liter) aufzunehmen.

Rezidivprophylaxe

Zur Rezidivprophylaxe empfiehlt es sich das Körpergewicht zu normalisieren, sich regelmäßig körperlich zu bewegen und ballaststoffreich (30g / Tag) zu essen.

Quelle: „Welche Therapie empfiehlt die Leitlinie Divertikelkrankheit?“
 Prof. Dr. Dr. Manfred Gross, München
 MMW Fortschritte der Medizin 2016.2/158