

INFORMATION DIVERTIKULOSE

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir haben bei Ihnen eine Divertikulose des Dickdarms festgestellt.

Dabei handelt es sich um sackförmige Ausstülpungen der Schleimhaut durch die Ringmuskulatur des Dickdarmes.

Die Divertikulose ist im jungen Lebensalter selten, steigt jedoch mit zunehmendem Alter (im Alter von über 80 Jahren 50-60 %).

Vor Beginn des 20. Jahrhunderts war die Divertikulose des Dickdarms fast unbekannt, in den letzten Jahrzehnten wird sie jedoch insbesondere in modernen westlichen Ländern immer häufiger festgestellt.

Als Ursache wird unter anderem der geringe Ballaststoffgehalt der Kost in westlichen Industrienationen angenommen. Die Divertikulose findet sich in Ländern mit noch „ursprünglicher“ Ernährung und folglich einem hohen Ballaststoffanteil extrem selten. Die Divertikulose des Dickdarmes bereitet in der Regel keine Beschwerden (asymptomatische Divertikulose).

Bei asymptomatischer Divertikulose ist zur Stuhlregulation und Verhinderung von Komplikationen eine ballastreiche Kost unter Zusatz von Weizenkleie (20-30 g, 3 x 2 Esslöffel pro Tag) oder Quellmitteln z. B. Flohsamenschalen (Fluxlon) angezeigt. Grobe Kleiepartikel mit einem Durchmesser von mehr als einem Millimeter haben die beste Wirkung.

Die Umstellung auf eine ballaststoffreiche Kost sollte schrittweise erfolgen, z. B. durch Austausch einzelner Nahrungskomponenten (Mischbrot gegen Vollkornbrot, Süßspeisen gegen Frischobst usw.).

Bei Therapiebeginn können Missempfindungen im Bauchraum und Blähungen auftreten, die jedoch nach einer Eingewöhnungszeit in aller Regel verschwinden.

Lebensmittel mit hohem Ballaststoffanteil sind:

- ◇ **Brot:** im Handel erhältliche Brotsorten mit hohem Ballaststoffanteil (Roggenvollkorn-, Roggenschrotbrot, Weizenvollkorn-, Weizenschrotbrot, Sojabrot, mit Kleie angereicherte Brote).
- ◇ **Gemüse:** grüne Bohnen, Erbsen, Broccoli, Fenchel, Lauch, Möhren, Sellerie, Rote Beete, Rot-, Weiß-, Grünkohl, Wirsing, Zuckermais, getrocknete Hülsenfrüchte, Kartoffeln.
- ◇ **Obst:** Beeren, Trockenobst.
- ◇ **Getreideprodukte:** Vollkornmehl, -schrot, -graupen, -flocken, Getreidekeime, Vollkornteigwaren, Naturreis, Speisekleie.

Gelingt eine Umstellung auf ballaststoffreiche Lebensmittel nicht, so kann zusätzlich Speisekleie (Weizen-, Hafer-, Gerste-, Sojagleie) oder Flohsamenschalen eingesetzt werden. Auch hier empfiehlt es sich schrittweise vorzugehen. Zu Beginn 1 Esslöffel pro Tag (5 g), eine allmähliche Steigerung auf mindestens 3 Esslöffel wäre sinnvoll.

Kleie darf nur mit reichlich Flüssigkeit verzehrt werden, etwa 150 ml pro Esslöffel.

Vorsicht ist geboten bei schwer verdaulichen (ungenügend zerkauten) grobkörnigen Lebensmitteln wie Nüssen, Samen (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam etc.), grobkörnigem Getreide und Obstkernen (z. B. aus Weintrauben), die sich in den Divertikeln festsetzen und Komplikationen (z. B. Entzündung) auslösen können.