

**Dr. Martin GÄBLER**  
Arzt f. Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin  
Notarzt

Reidenweg 26, 9500 Villach

Tel: 04242-550 40 Fax: -14

# DICKDARMAUSSTÜLPUNGEN (DivertikULOSE)

## Allgemeines

Divertikel ist eine sackförmige Ausstülpung der Dickdarmschleimhaut. Sie verursachen an und für sich keine Beschwerden. Eventuell treten Durchfall und Verstopfung abwechselnd auf.

## Ursachen

Hauptursache ist ein hoher Druck im Darm, der durch eine ballaststoffarme Ernährung entsteht.

## Folgen

Diese Divertikel können sich durch Nahrungsbestandteil, die hineingelangen, entzünden. Es kommt zu Durchfall, Krämpfen, Schmerzen und oft auch zu Fieber. Diese Entzündungen werden als Divertikulitis bezeichnet.

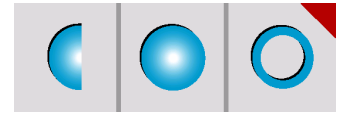
## Ernährungstherapie GILT NICHT BEI AKUTER DIVERTIKULITIS!

Durch eine bewusste Ernährung soll die Entstehung dieser Divertikel und bei bereits bestehender, einer Entzündung vorgebeugt werden. Und zwar durch:

1. Ballaststoffreiche Kost, jedoch ohne Körner
2. Viel trinken
3. Lebensmittel mit stopfender Wirkung meiden
4. Vermehrter Einsatz von Sauermilchprodukten
5. Mäßiger Einsatz von Fleisch und Fleischwaren
6. Übergewicht abbauen

### 1. Ballaststoffreiche Kost

- Einsatz von geschrotetem **Vollkornbrot**, Roggenbrot, Grahambrot, Grahamweckerl, Knäckebrot, **Vollkornreis**, **Vollkornteigwaren**, Vollwertmehl, Dinkel, Getreideflocken, Perlweizen, Hirse, Buchweizen, weich kochen!
- **Vermehrter** Einsatz von **Obst** – möglichst als Rohkost oder Trockenobst (Vorsicht! Hoher Kaloriengehalt!), **Müsli** – aber keine Frischkornmüsli **und Gemüse** – als Naturgemüse ohne Einbrenn, Gemüseauflauf, Gemüselaiabchen, mit Getreide gefülltes Gemüse, Sauerkraut u.s.w..
- Ballaststoffzufuhr, je Toleranz, **langsam erhöhen**.
- Leinsamen, Leinsamenschrot, Kerne von Äpfeln, Birnen, Weintrauben, Beeren, grobes Vollkornbrot und Nüsse (außer feingemahlen) **meiden**, da sie sich in Divertikel festsetzen können!
- **Einsatz von Weizenkleie oder Haferkleie**, wenn die ballaststoffreiche Kost nicht vertragen wird. Mit 1 Teelöffel beginnen und max. auf 2 Esslöffel steigern, am besten in der Früh oder am Vormittag und zusätzlich pro Esslöffel Kleie ½ l Flüssigkeit trinken.



## 2. Viel trinken

- Mind. 1,5 l/Tag in Form von alkohol- und zuckerfreien Getränken: Leitungswasser, Mineralwasser (kohlenensäurearm), Kräutertee, Früchtetee, selbst zubereitete Zitronenlimonade, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.

## 3. Lebensmittel mit stopfender Wirkung meiden

- Zucker, Weißmehlprodukte, (Kuchen, Torten, Semmeln, Weißbrot)
- Schokolade, Kakao
- Schwarztee, Rotwein
- Bananen, getrocknete Heidelbeeren

## 4. Vermehrter Einsatz von Sauermilchprodukten

- Joghurt, Buttermilch, Kefir, Biogarde, Acidophilusmilch und Topfen – bei Übergewicht fettarme Produkte bevorzugen.

## 5. Mäßiger Einsatz von Fleisch und Fleischwaren

- Alle Arten erlaubt, fettarme Produkte bevorzugen, max. 1 mal/ Tag eine Fleisch- oder eine Wurstmahlzeit.

## 6. Übergewicht abbauen

- Richtiges Essverhalten
- Mahlzeiten möglichst zur selben Zeit einnehmen, langsam essen und gut kauen
- Kalorienarme Zwischenmahlzeiten einplanen, anstatt unkontrolliert naschen
- Bewusst essen (nicht beim Fernsehen oder Zeitung lesen)
- Die letzte Mahlzeit ein paar Stunden vor dem Zubettgehen einplanen
- Energiezufuhr reduzieren
- Reichlich Bewegung in frischer Luft – mind. 3mal/Woche eine ½ Stunde

**BEI AKUTEN BESCHWERDEN - ARZT AUFSUCHEN !**