

## Therapie beim Divertikulose

### Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Bei akuten Entzündungen (Divertikulitis) gelten besondere Empfehlungen, s. Seite 3.
- ✓ Oberste Regel: Immer **achtsam essen, Zeit nehmen und gut kauen!**  
Trainieren Sie Ihre Kaumuskeln.
- ✓ Wer Probleme mit dem Kauen hat, sollte Backwaren aus feinvermahlenem Vollkornmehl wählen - etwa Grahambrot oder Vollkorntoast.
- ✓ Weizenmehl ist für einige Menschen schlechter verträglich - bevorzugen Sie z. B. Dinkel- oder Roggenvollkornmehl. Brote auf Sauerteigbasis sowie Brote, die mindestens einen Tag alt sind, sind ebenfalls besser verträglich.
- ✓ Nüsse und Samen sind sehr gesund – also (außer bei akuter Darmentzündung) bitte nicht weglassen, sondern sehr gut kauen oder ggf. mahlen.
- ✓ Ballaststoffreiches Gemüse und Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornflocken, Naturreis etc. helfen Ihnen, den **Ballaststoffbedarf zu decken**. (Nicht zu viel davon in der Aufbauphase nach einem Entzündungsschub!)
- ✓ Setzen Sie auf **entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren**: etwa schonend gepresstes Leinöl und 2-mal wöchentlich fetten Seefisch wie Hering, Lachs oder Makrele.
- ✓ Mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich trinken! Vor allem Tee (grün oder Kräuter) und stilles Wasser (Magnesiumgehalt > 100 mg/l). Denn Ballaststoffe binden reichlich Wasser und quellen im Darm – es drohen Verstopfungen.
- ✓ Probiotika wie Lactobacillus casei zur Unterstützung der Darmflora scheinen sich günstig auszuwirken. Milchsauer vergorene Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauermilch und Sauerkraut haben positiven Einfluss auf die Darmflora.
- ✓ Täglich 30 Minuten spazieren gehen, die Bewegung stimuliert den Darm.

**Eine Ernährungsumstellung sollte immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt bzw. einem Ernährungsmediziner/-berater erfolgen.**

## Dauerernährung mit ballaststoffreicher Vollkost

Kategorie	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	feines Vollkornbrot ohne Weizen, Sauerteigbrot; Müslis und Getreideprodukte aus Hafer, Buchweizen, Hirse, Quinoa; Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, Dinkelnudeln, Buchweizennudeln (Soba)	Hefebrot, ganz frisches Brot, Backwaren und Getreideprodukte mit Weizen; Müsli auf Weizenbasis; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur; Frittiertes wie Pommes, Kroketten

<b>Obst</b> (grobe Kerne – aus Äpfeln, Birnen, Melonen – entfernen)	Alle zuckerarmen Obstsorten, besonders Beeren - frisch oder TK	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus
<b>Gemüse</b> (gut kauen, ggf. pürieren)	Alle Salatsorten, fast alle Gemüse, ob frisch oder TK, blähungshemmende Kräuter wie Kümmel, Dill, Petersilie; <b>in Maßen nach individueller Verträglichkeit:</b> blähende Gemüse wie Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Kohlsorten (Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl), Knoblauch, Paprika (ggf. schälen), Topinambur, Zwiebeln	
<b>Nüsse und Samen</b> (gut kauen oder mahlen)	Alle Nüsse, Mandeln, Kerne (wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne) und Samen (wie etwa Sesam, Flohsamenschalen und fein geschrotete Leinsamen)	gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b>	Olivenöl, Rapsöl, Leinöl*) und andere pflanzliche Öle, Butter, Ghee, Schmalz	Mayonnaise
<b>Getränke</b> (Mindestens 1,5 bis 2 Liter/Tag, gern mehr!)	Stilles Wasser, ungesüßter Tee (vor allem Kamille, Fenchel, Kümmel, Anis, Löwenzahn, Schafgarbe, Birkenblätter), Kaffee, Gemüsesäfte, verdünnte Fruchtsäfte	Softdrinks, Fruchtnektare, Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	Alle Fischarten und Meeresfrüchte – besonders reich an guten Omega-3-Fettsäuren sind Fettfische wie Lachs, Makrele, Hering	Fischgerichte oder Fischsalate mit Mayonnaise, paniertes oder frittiertes Fisch
<b>Fleisch und Wurstwaren</b> (Max. 2-3 Portionen/Woche)	Geflügelfleisch und magere Geflügelwurst, z. B. Putenbrustaufschnitt; Koch- und Lachsschinken, Kassler	Fettes Fleisch oder Wurst/Aufschnitt wie Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch oder Fleischsalat
<b>Eier, Milchprodukte, Käse</b>	Eier Milch und Milchprodukte, z. B. Naturjoghurt, Quark, Buttermilch, Kefir, Käse	Stark verarbeitete oder gesüßte Produkte wie Fruchtjoghurt, Milchreis mit Früchten, Trinkschokolade

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.

## Ernährung während einer Divertikulitis (akut)

Achtung: Wenn der Darm akut entzündet ist, darf **keine ballaststoffreiche Kost** verzehrt werden. Auch direkt nach einem operativen Eingriff sollte der Darm geschont werden. Immer wichtig: Kauen!

### Phase 1: Fasten

Bei schwerwiegenden Entzündungen keine Nahrung aufnehmen. Trinken Sie viel Wasser, Kräutertee oder fettfreie Brühe.

In den meisten Fällen wird eine Divertikulitis stationär behandelt, die Ernährung erfolgt parenteral bzw. per Infusion.

### Phase 2: ballaststoff- und fettarme Kost

In den ersten Kostaufbau-Tagen sind empfehlenswert:

- ✓ reichlich ungesüßter Kräutertee (insb. Kamille)
- ✓ Gemüsesaft
- ✓ fettarme klare Brühe mit Einlage: Nudeln, Reis, Zucchini-, Möhren-, Kartoffelwürfel
- ✓ Zwieback, Fein- und Weißbrot
- ✓ gedünstetes und passiertes Gemüse (Zucchini, Möhren, Kürbis, Spinat)
- ✓ gedünstetes mageres Fleisch
- ✓ passiertes Obst
- ✓ fettarmer Joghurt

### Phase 3: Leichte und fettarme Vollkost

Bis zum Abklingen aller Entzündungen werden Schritt für Schritt Nahrungsmittel aus der obigen Empfehlungsliste der täglichen Kost hinzugefügt. Noch zu vermeiden sind in dieser Phase:

- ✓ normal große Portionen – verteilen Sie lieber 6–8 kleine Mahlzeiten über den Tag
- ✓ sehr Heißes und sehr Kaltes (Eiscreme oder Getränke)
- ✓ stark gewürzte Speisen (etwa sauer Eingelegtes, Eingesalzenes, Ketchup, Chili, Senf)
- ✓ frisches und grobkörniges Brot
- ✓ in Fett Gebackenes und Frittiertes (Bratkartoffeln, Schnitzel, Pommes frites, Chips)
- ✓ fettige Speisen wie Puddingcremes, Schokolade, Sahne(-torte)
- ✓ fettreiches Fleisch, Wurst, Salami, Innereien
- ✓ fettiger Räucherfisch oder Fettfisch in großen Mengen (> 100 g): Aal, Makrele, Hering, Lachs
- ✓ hart gekochte Eier
- ✓ Milchprodukte mit hohem Fettanteil wie Sahne, Schmand, Sahnejoghurt und Käsesorten mit mehr als 45 % Fett
- ✓ blähendes Gemüse wie Hülsenfrüchte, Kraut- und Kohlgemüse, Lauch, Zwiebeln und Schnittlauch
- ✓ Steinobst, Weintrauben, unreifes Obst, Trockenfrüchte, Nüsse
- ✓ kohlenstoffhaltige Getränke, Kaffee, Schwarztee, Alkohol

### Phase 4

Sind die Entzündungen abgeklungen, wird allmählich auf eine ballaststoffreiche, betont pflanzliche Kost umgestellt (siehe Tabelle für Divertikulose).