



### Welche Speisen sind gut verträglich?

Auch Nüsse und Mandeln passen gut in Ihren Speiseplan. Besonders gesund sind für Sie darüber hinaus Kartoffeln, Obst, Salat und Gemüse, vor allem Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen), denn sie enthalten viele Ballaststoffe. Wenn Sie bislang wenig Vollkornprodukte gegessen haben, muss sich Ihr Darm erst an die Ernährungsumstellung gewöhnen. Während der Übergangszeit - sie dauert etwa eine Woche - kann es vorübergehend zu leichten Leibschmerzen und Blähungen kommen. In dieser Zeit sollten Sie Hülsenfrüchte meiden, da sie die Blähungen verstärken können.

#### Mehr Ballaststoffe (Faser-, Quellstoffe)



#### Täglich mindestens 350g Obst und Gemüse



### Was sollten Sie meiden?

Meiden Sie Weißmehlprodukte, Zucker und größere Mengen an Fleisch, Wurst, und Käse. Diese Lebensmittel sind für Sie nicht geeignet, denn Sie enthalten nur wenig Ballaststoffe. Essen sie dafür mehr Fisch und verwenden Sie gutes Öl.

### Neigen Sie leicht zu Verstopfung?

Dann sollten Sie zusätzlich alle Lebensmittel meiden, die einen stopfenden Effekt haben. Dies sind z. B. starker Schwarzer Tee, Rotwein, Kakao sowie kakaohaltige Lebensmittel. Milch- und Fruchtsäure (beispielsweise in Joghurt oder Äpfeln enthalten) fördern dagegen die Darmtätigkeit.



### Tipps für eine gesündere Ernährung

- weniger Weißmehlprodukte
- weniger Zucker
- weniger Fleisch, Wurst und Käse
- mehr Obst und Gemüse
- mehr Ballaststoffe
- mehr Fisch und gutes Öl
- mehr Flüssigkeit

### Haben Sie Fragen oder Beratungsbedarf? Sprechen Sie uns an:

#### Medizinische Klinik

Telefon 02166 394-2121 (Sekretariat)  
Telefax 02166 394-2711  
E-Mail innere@sk-mg.de

#### Chirurgische Klinik

Telefon 02166 394-2061 (Sekretariat)  
Telefax 02166 394-2706  
E-Mail chirurgie@sk-mg.de

Wir sind da,  
wenn Sie uns brauchen!

### Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH

Hubertusstraße 100  
41239 Mönchengladbach

Telefon 02166 394-0  
Telefax 02166 394-2701  
E-Mail sk-mg@sk-mg.de

www.sk-mg.de



## Städtische Kliniken Mönchengladbach

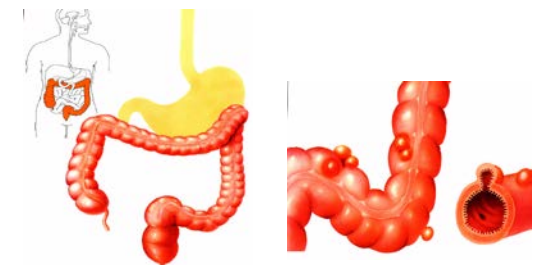
Akademisches Lehr- und Kooperationskrankenhaus  
der RWTH und des Universitätsklinikums Aachen  
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

## Endoskopiezentrum

Prof. Dr. med. Huan N. Nguyen

## Patienteninformation

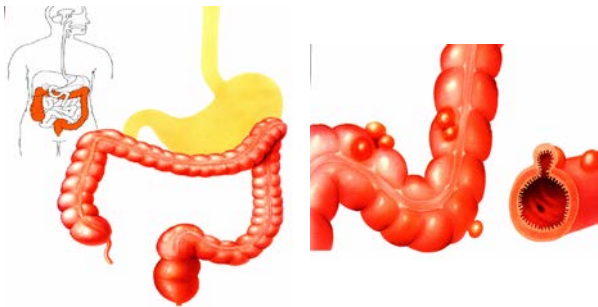
Divertikulose  
Vorbeugung von Komplikationen



## Divertikel Divertikulose - Divertikulitis

### Was sind Divertikel?

Bei dem Divertikel handelt es sich um eine säckchenförmige Ausstülpung der Dickdarmwand durch die Ringmuskulatur des Dickdarms. Befinden sich mehrere oder viele Divertikel im Darm, wird dies als "Divertikulose" bezeichnet.



### Wie entstehen Divertikel?

Bei dieser Erkrankung handelt es sich im Wesentlichen um eine Zivilisationserkrankung, die durch ballaststoff- und faserarme Ernährung hervorgerufen wird. Durch eine Verstopfung kann der Stuhl sich verhärtet. Dadurch wird der Dickdarm gezwungen, bei Ausscheiden des Stuhls mehr Druck aufzuwenden. Dieser erhöhte Druck verursacht Aussackungen in der Wand des Dickdarms. Diese Aussackungen werden Divertikel genannt. Die meisten Divertikel befinden sich im Sigma.

### Wer ist häufig betroffen?

Da Divertikel nach und nach entstehen, sind überwiegend ältere Menschen davon betroffen. 20-50 Prozent aller über 50-jährigen Personen in der westlichen Bevölkerung und mehr als die Hälfte aller 80-Jährigen haben eine Divertikulose.

### Sind Divertikel gefährlich?

Die Divertikulose des Dickdarms ist keine Krankheit. Häufig besteht bei den Betroffenen eine chronische Verstopfung mit schafskotähnlichen Stühlen und Schleimabhängen.

### Als Komplikation kann eine Entzündung (Divertikulitis) auftreten, welche einhergeht mit

- Stuhlunregelmäßigkeit,
- starken Schmerzen im linken Unterbauch,
- Fieber,
- Anspannung der Bauchdecke.

Normaler Zustand



Entzündeter Zustand



**Eine ärztliche Behandlung bei Beschwerden ist dringend erforderlich !**

### Wie kann man sich helfen?

Eine Nahrungsumstellung kann helfen. Dabei sollten Sie mehr faserreiche Lebensmittel und viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Dadurch wird der Stuhl weicher und kann den Darm leichter passieren. Empfehlenswert sind vor allem Getreideballaststoffe. Sie sind beispielsweise enthalten in Vollkornbrot, Kleie und Müslimischungen. Da fertigen Müslimischungen meist Zucker zugesetzt ist, empfiehlt es sich, das Müsli selbst herzustellen.

### Was ist sonst noch wichtig?

- Sie sollten möglichst viel trinken, mindestens zwei Liter am Tag – **insbesondere zu den Mahlzeiten!** Dies unterstützt Ihre Verdauung zusätzlich.
- Wichtig ist auch regelmäßige Bewegung.
- Nehmen Sie sich Zeit für den Stuhlgang.
- Lactulose, Milchzucker und Movicol sind als Hilfsmittel gut geeignet, den Stuhl weich zu machen.



### Weiterführende Informationen:

Website der Städtischen Kliniken Mönchengladbach  
[www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)

Endoskopieatlas (gegr. von Prof. Dr. med. Nguyen)  
[www.endoatlas.de](http://www.endoatlas.de)