

Nahrung langsam steigern. Wer bei chronischer Verstopfung jahrelang Abführmittel (Laxantien) eingenommen hat, sollte die Medikamente langsam absetzen.

Reformhäuser oder Bioläden empfehlen, die Nahrung mit Weizenkleie oder geschroteten Leinsamen anzureichern, um die Verdauung in Schwung zu bringen. Noch gesünder sind jedoch natürliche ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Müsli, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Trockenfrüchte und Nüsse (siehe Tabelle). Ernährungsmediziner empfehlen 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Bei Verstopfung können es bis zu 40 Gramm sein. Diese Menge ist zum Beispiel in folgendem „Tagesessplanthalten“:

Vor allem zu Beginn der Ernährungsumstellung kann es zu unangenehmen Blähungen kommen. Wichtig ist daher, die Ernährung schrittweise umzustellen. Zunächst kann man damit beginnen, mehr Obst und Gemüse zu essen. Später kann man Weiß- oder Mischbrot gegen Vollkornbrot austauschen. Vollkornknäckebrot und Grahambrot sind besonders gut verträglich.

Nahrungsmittel (Gramm)	Gehalt an Ballaststoffen (in Gramm)
3 Scheiben Roggenvollkornbrot (150g)	12 g
2 Scheiben Roggenvollkornbrot (100g)	8 g
3 große Kartoffeln (250g)	5 g
2 große Möhren (200g)	7 g
1 mittelgroßer Apfel (150g)	3 g
1 mittelgroße Birne (150g)	5 g

Ideal ist es, in den Tag mit einem Vollkornmüsli mit Joghurt, Dickmilch oder Kefir zu starten. Mit den Milchprodukten nimmt man gleichzeitig „gute“ Bakterien auf, die für eine gesunde Darmflora sorgen. Zum Süßen kann man Trockenfrüchte verwenden. Diese fördern zusätzlich die Verdauung. Wichtig bei einer ballaststoffreichen Ernährung ist, genügend zu trinken: Nur mit ausreichend Flüssigkeit können die Ballaststoffe gut quellen und der Stuhl gleitet besser. Ernährungsmediziner empfehlen, täglich mindestens anderthalb Liter, besser 2 Liter zu trinken. Am besten sind Leitungswasser, Mineralwasser, Kräutertees, verdünnte Gemüse- oder Obstsaft. Trinken ist vor allem für diejenigen wichtig,

die ihr Essen gerne mit Kleie anreichern: Weizenkleie bindet etwa das 4 bis 5-fache seines Gewichtes an Wasser. Pro 1-2 Esslöffel Wasser sollte man also etwa 250 Milliliter Wasser trinken, sonst entsteht ein „Kleie-Pfropf“.

Auswirkung und Komplikationen

Bleiben Stuhlreste in den Divertikeln zurück, können sich diese entzünden (Divertikulitis). Vor allem Divertikel mit einem engen „Hals“ neigen zu Entzündungen: Stuhlreste, die in die Divertikel gelangen, bleiben dort „stecken“ und führen zu einer Entzündung. Die entzündeten Divertikel können platzen und zu einer Entzündung des Bauchfelles führen. Auch Blutungen aus den Divertikeln können die Folge einer Divertikulose sein.

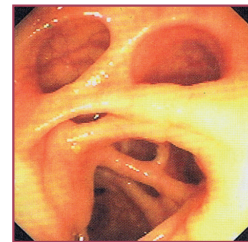
Ob und wann aus einer harmlosen Divertikulose eine Divertikulitis entsteht, lässt sich leider weder aus der Anzahl der Divertikel noch aus ihrer Größe vorhersagen.

Untersuchung und Diagnose

Häufige Verstopfung oder Schmerzen im linken Unterbauch können auf eine Divertikulose hindeuten. Fragen nach Ernährungsgewohnheiten und Stuhlgang geben dem Arzt manchmal schon weitere Hinweise darauf, ob eine Divertikel-Krankheit vorliegen könnte. Oft haben Menschen mit einer Divertikulose jedoch keine Beschwerden, so dass die Divertikel erst im Rahmen einer anderen Untersuchung entdeckt werden. Während einer Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs kann der Arzt Divertikel zufällig entdecken, die der Patient vorher gar nicht bemerkt hat.

Behandlung von Divertikulose

Menschen mit einer Divertikulose sollten sich ballaststoffreich ernähren, damit der Stuhl weich und geschmeidig wird und der Druck im Inneren des Darmes sinkt. So lässt sich verhindern, dass sich weitere Ausstülpungen bilden. Außerdem bleibt weicher Stuhl nicht so leicht in den Ausstülpungen hängen und führt dort zu Entzündungen. Bei einer ballaststoffreichen Ernährung ist es wichtig, viel zu trinken, am besten 1,5 bis 2 Liter. Hat ein Patient mit Divertikel Krankheit immer wieder Schmerzen im Bauch, kann er vorübergehend muskelentspannende Medikamente (z.B. Butylscopolamin) einnehmen. Eine Entzündung der Divertikel (Divertikulitis) muss mit einem Antibiotikum mit großem Wirkungsspektrum behandelt werden. Kehren solche Entzündungen immer wieder zurück, kann es notwendig sein, die betroffenen Darmabschnitte operativ zu entfernen.



Endoskopische Befunde einer ausgeprägten Divertikulose*



gastroenterologische praxis hennef

Ali Ihsan Öztekin

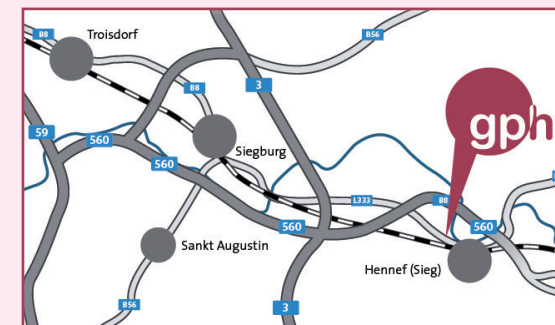
Facharzt für Innere Medizin
Schwerpunkt Gastroenterologie

Frankfurter Straße 100a
53773 Hennef
Tel.: 02242 - 85041
Fax: 02242 - 85042

praxis@gastroenterologie-hennef.de
www.gastroenterologie-hennef.de

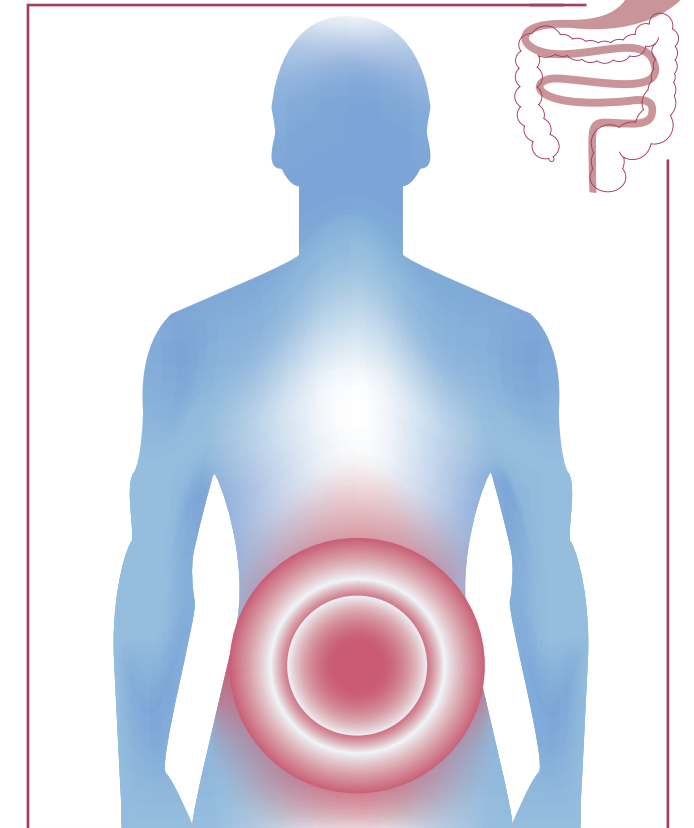
Unsere Sprechstunden:

Montag 08-12 Uhr / 15-17 Uhr
Dienstag 08-12 Uhr / 15-17 Uhr
Mittwoch 08-12 Uhr
Donnerstag 08-12 Uhr / 15-17 Uhr
Freitag 08-12 Uhr



* Bildnachweis: Dr. Falk Pharma GmbH

Divertikulose



Behandlungsmöglichkeiten und Vorsorge



gastroenterologische praxis hennef

Ali Ihsan Öztekin

Facharzt für Innere Medizin
Schwerpunkt Gastroenterologie

Sehr geehrte Patientin, Sehr geehrter Patient,

ich habe bei Ihnen in der Koloskopie (Darmspiegelung) eine **Divertikulose** festgestellt. Ich möchte Sie über dieses Krankheitsbild informieren.

Was ist eine Divertikulose?

Bei einer Divertikulose stülpt sich die Darmwand nach außen aus. Die Ausstülpungen, die sogenannten Divertikel, treten sowohl im Dünn- als auch im Dickdarm auf. Befinden sich mehrere Divertikel nebeneinander, nennt man dies Divertikulose.



In 90 bis 95% der Fälle entstehen sie im Sigma (Colon sigmoideum). Die Divertikel können in allen Abschnitten des Dünn- und Dickdarmes außer im Mastdarm (Rektum) vorkommen. Die Krankheit an sich ist harmlos. Die Divertikel können sich jedoch entzünden (Divertikulitis) oder bluten und zu schweren Komplikationen führen.

Die Divertikulose ist eine der häufigsten Erkrankungen älterer Menschen in den Industrieländern. Die Gefahr zu erkranken steigt mit dem Alter: Menschen unter 40 Jahren bekommen selten Divertikel. Mit 60 Jahren haben etwa 30% der Menschen Divertikel in ihrem Darm, mit 85 Jahren sogar 65%.

Anzeichen und Symptome

In vielen Fällen verursachen Divertikel keine Beschwerden und müssen nicht behandelt werden. Meist stellt der Arzt die Ausstülpungen zufällig fest, z.B. im Rahmen einer Darmspiegelung zur Krebsvorsorge.

Typische Anzeichen einer Divertikulose können sein:

- Schmerzen im linken Unterbauch
- Verstopfung („Schafskotähnlicher Stuhl“)
- Durchfall

Ballaststoffe bei Divertikulose

Ballaststoffe sind Nahrungsbestandteile, die der Körper gar nicht oder nur zu einem geringen Teil verdauen kann. Die Substanzen werden daher vom Dünndarm nicht aufgenommen und gelangen unverdaut in den Dickdarm. Die wichtigsten Ballaststoffe sind Cellulose, Hemicellulose, Pektin und Lignin. Sie bestehen aus Zuckerverbindungen und kommen allein in Getreide (Roggenmehl, Weizenvollkornmehl), Obst, Gemüse, in Hülsenfrüchten und Nüssen vor (siehe Tabelle). Die Hälfte der empfohlenen Menge von 30 Gramm Ballaststoff täglich sollte aus Getreide- und Getreideprodukten stammen, die restlichen aus frischem Obst und Gemüse. Ballaststoffe haben viele positive Wirkungen auf die Verdauung:

- Bei einer ballaststoffreichen Ernährung bleibt der Nahrungsbrei länger im Magen. Dadurch ist man länger satt.
- Der Körper nimmt Zuckermoleküle aus ballaststoffreicher Nahrung spät er auf. Dies ist besonders günstig für Diabetiker.
- Ballaststoffe sorgen dafür, dass der Stuhl weicher wird. Dies verhindert, dass sich Divertikel bilden.
- Ballaststoffe verkürzen die Zeit, die der Stuhl im Darm ist und sorgen so für einen häufigen Stuhlgang.
- Sie sorgen dafür, dass mehr Stickstoff mit dem Stuhl ausgeschieden wird und entlasten dadurch Leber und Niere.
- Sie erhöhen die Ausscheidung von Gallensäuren und Cholesterin. Dies ist günstig bei Fettstoffwechselstörung.

Die meisten Menschen mit Divertikeln wissen gar nicht, dass sie welche haben: Sie haben keine Beschwerden und benötigen keine Therapie. Eine ballaststoffreiche Ernährung und die gelegentliche Einnahme von muskelentspannenden Medikamenten lässt die Beschwerden bereits bei etwa 30 bis 40% der Patienten verschwinden.

Eine Divertikulose verläuft jedoch nicht immer harmlos: Bleiben Stuhlreste in den Divertikeln zurück, können sie sich entzünden und eine Divertikulitis entstehen. Bei knapp 4% der Patienten kommt es zudem zu Blutungen aus den Divertikeln, die sich als Blut im Stuhl bemerkbar machen. Etwa 2% der Patienten sterben an Komplikationen einer Divertikel-Krankheit. Sie haben beispielsweise eine Blutung, die nicht rechtzeitig gestillt wird oder bekommen eine schwere Bauchfellentzündung.

Vorsorge und Schutz

Eine ballaststoffreiche Ernährung kann verhindern, dass sich Divertikel im Darm bilden. Täglich mindestens 5 Portionen Obst oder Gemüse haben nicht nur positive Effekte auf den Darm, sondern können auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen oder Krebs senken.

Wie wird eine Divertikulitis behandelt?

Konservative Behandlung der Divertikulitis:

Eine unkomplizierte Divertikulitis kann meist konservativ behandelt werden. Das heißt ohne Operation. Ihr behandelnder Arzt wird entscheiden, ob die Behandlung ambulant oder stationär erfolgt. Bei leichten Entzündungen ist eine ambulante Therapie möglich. Meist reicht eine leichte, flüssige Kost, Antibiotika und bei Bedarf kurzfristig Schmerzmittel.

Die meisten Patienten werden unter dieser Therapie schnell beschwerdefrei. Regelmäßige Kontrollen von Labor und Ultraschall sowie körperliche Untersuchungen sind erforderlich, um Komplikationen rechtzeitig zu erkennen. Diese können sein: Blutungen, Abszessbildung, Darmdurchbruch, Fistelbildung, Darmverengung.

Bei einem unkomplizierten Verlauf kann der Nahrungsaufbau frühzeitig begonnen werden. Man beginnt mit Tee, Suppen und Zwieback. Bei etwa einem Drittel der Patienten wird es im Verlauf zu erneuten Entzündungen kommen. Ein Teil der Patienten wird aufgrund der Komplikationen operiert. Jedoch wird man auch im zweiten Schub der Divertikulitis versuchen, konservativ zu behandeln. Bei häufig wiederholten Entzündungen kann man, insbesondere bei älteren Patienten und schwerwiegenden Begleiterkrankungen, regelmäßige, befristete Antibiotika und entzündungshemmende Medikamente (Aminosalizylate) geben. Salizylate sind Medikamente, die man auch bei der Behandlung von chronisch entzündeten Darmerkrankungen einsetzt.

Chirurgische Behandlung der Divertikulitis

Eine operative Entfernung des divertikeltragenden Darmabschnitts wird nicht mehr ausschließlich durch Bauchschnitte durchgeführt. Auf dem laparoskopischen Weg kann die Entfernung des krankhaften Darmabschnittes ebenfalls erfolgen.

Zwingende Gründe für eine Operation:

- Geplatztes Divertikel mit Entzündung des Bauchraumes und/oder Abszess
- Darmverschluss
- Fisteln
- Verdacht auf Dickdarmkrebs

Mögliche Gründe für eine Operation:

- anhaltende Schmerzen trotz Behandlung
- wiederkehrende Entzündungen
- wiederholt starke Blutungen aus den Divertikeln
- anhaltende Beschwerden beim Wasserlassen

Ballaststoffgehalt (in Gramm) ausgewählter Nahrungsmittel pro 100 Gramm:

Weizenspeiskleie	49,3 g
Mandeln	9,8 g
Getrocknete Aprikosen	8,0 g
Weißbohnen	7,5 g
Erdnüsse	7,1 g
Roggenmischbrot	6,0 g
Walnüsse, Müsli	4,6 g

Tipps für Menschen mit Divertikulose

Die Ernährung umzustellen, ist nicht einfach, gerade wenn man berufstätig ist und nicht viel Zeit zum Einkaufen hat. Versuchen Sie trotzdem, sich gesund zu ernähren und ausreichend Ballaststoffe zu sich zu nehmen: Ein Müsli am Morgen, einen Apfel als Zwischenmahlzeit, einen Salat oder Gemüse als Beilage zum Mittag- oder Abendessen, Vollkornbrot statt Weißbrot. Stellen Sie sich eine Schale mit Obst auf den Schreibtisch und greifen Sie regelmäßig zu. Stress im Beruf führt bei vielen Menschen zu Verstopfung. Dies ist leicht erklärbar: Bei Stress aktiviert der Körper das sympathische Nervensystem, das die Verdauung bremst. Lassen Sie psychische Belastungen daher nicht zu sehr an sich herankommen. Entspannungsübungen können helfen abzuschalten. Diese fördern die Verdauung und den Stuhlgang.

Geben Sie jedoch Ihrem Darm bei einer Ernährungsumstellung Zeit. Der Darm reagiert oft erst mit Verzögerung auf die andere Nahrung. Bei manchen kann eine ballaststoffreiche Ernährung unangenehme Nebenwirkungen haben: Die Ballaststoffe werden im Darm von Bakterien abgebaut. Dabei entstehen Gase, die zu Blähungen führen können. Nach einiger Zeit hat sich der Darm meist an die andere Ernährung gewöhnt und die Blähungen lassen nach. Regelmäßige körperliche Bewegung kann zusätzlich helfen, den Darm in Schwung zu bringen.

Tipps zur Ernährungsumstellung

Möchte man seine Ernährung ändern und mehr Ballaststoffe zu sich nehmen, sollte man den Anteil der Ballaststoffe in der