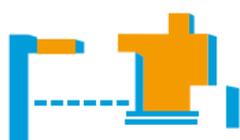


Empfehlungen für  
Patientinnen und Patienten

## **Divertikulitis**



kompetent-freundlich-nah



**Städtisches  
Krankenhaus**  
Pirmasens gGmbH

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Wohlbefinden liegt uns sehr am Herzen, daher möchten wir Ihnen eine kleine Stütze mit auf den Weg geben.

Divertikel sind kleine Ausstülpungen in der Darmwand, in denen sich Stuhl ablagern kann. Bei einer Divertikulitis sind diese Ausstülpungen entzündet.

Eine Divertikulitis lässt sich meist gut behandeln und heilt dann innerhalb weniger Wochen oft schnell ab. Etwa 20 % der Betroffenen erkranken in den Jahren danach jedoch erneut daran.

Manche Menschen sind erblich bedingt anfälliger für Divertikel. Übergewicht, ein schwaches Bindegewebe und gestörte Darmbewegungen sind weitere Risikofaktoren. Auch ein ungesunder Lebensstil – etwa ballaststoffarme Ernährung, der Verzehr von viel rotem Fleisch, Rauchen und wenig körperliche Bewegung – können Risikofaktoren sein.

Nach Abklingen der Beschwerden und dem Absetzen des Antibiotikums sollte man eine ballaststoffreiche Ernährung anstreben. Sie sollte reich sein an Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Vollkornprodukten (ca. 40 g Ballaststoffe/Tag).

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Erlaubt ist, was vertragen wird!

Testen Sie die individuelle Verträglichkeit der Lebensmittel in kleinen Mengen aus und steigern diese bei guter Verträglichkeit (Lebensmittel sind gegart besser verdaulich als roh).

**Halten Sie sich daher an die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:**



## 1. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5-2 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckerge-süßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

## 2. Obst und Gemüse – viel und bunt

Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

## 3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsenfrüchte sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit. Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.

## 4. Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.



## 5. Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

## 6. Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 sowie Jod und unterstützen die Knochengesundheit.

## 7. Fisch jede Woche

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.

## 8. Fleisch und Wurst – in Maßen

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel rotes Fleisch und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann nicht mehr als 100-140 g pro Woche.



## 9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.

## 10. Mahlzeiten genießen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen, kauen Sie immer gut und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.

*Bitte beachten Sie, dass es sich bei dieser Auflistung um allgemeine Tipps handelt. Die Verträglichkeit kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein!*





**Haben Sie weitere Fragen?  
Sprechen Sie uns an.  
Unser Ernährungsteam hilft  
Ihnen gerne weiter!**

Diese Informationen orientieren sich an dem Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP) und an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e. V.)

**Städtisches Krankenhaus  
Pirmasens gGmbH**

Pettenkoferstraße 22 • 66955 Pirmasens  
Telefon: 06331 714-0 • Telefax: 06331 714-1023  
info@kh-pirmasens.de  
<https://kh-pirmasens.de>