



Merkblatt Divertikulose des Dickdarmes

Bei Ihnen wurden Divertikel im Dickdarm (Fachbegriff: Divertikulose) festgestellt. Divertikel sind Ausstülpungen der Darmwand nach außen. Sie sind prinzipiell harmlos und werden nie bösartig. Die Divertikulose gilt als Zivilisationskrankheit, da sie z.B. in Afrika oder Asien, wo die Nahrung reich an Früchten und Gemüse ist und man weniger Fleisch verzehrt, sehr selten ist. In Europa ist sie sehr häufig. So haben hierzulande 10-20% der über 50-jährigen und ca. 50% der über 70-jährigen Divertikel im Dickdarm.

Divertikel bilden sich nicht mehr zurück und ca. 10% der Menschen, die Divertikel haben entwickeln Komplikationen wie Entzündungen oder Blutungen aus den Divertikeln.

Was können Sie selbst tun, um einer Zunahme der Divertikel und Komplikationen vorzubeugen?

- achten Sie auf einen regelmäßigen und nicht zu festen Stuhlgang
- achten Sie auf eine ballaststoffreiche/faserreiche Ernährung (viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, aber auch Haferkleie oder Haferflocken)
- bei Körnern und faserreichen Gemüsen (z.B. Spargel) kauen Sie gut, damit sich diese nicht in den Divertikeln festsetzen können (ob sie das tatsächlich tun können, ist wissenschaftlich umstritten)
- essen Sie nicht zu oft und zu viel Fleisch
- achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge von ca. 1,5 bis 2 Liter pro Tag
- bewegen Sie sich regelmäßig, dies regt die Darmtätigkeit und die Verdauung an

Was tun, wenn die Divertikel Probleme machen?

- bei Blutungen aus dem Enddarm oder Blutbeimengungen beim Stuhlgang setzen Sie sich bitte direkt mit uns in Verbindung
- ebenso sollten Sie sich umgehend bei uns vorstellen, wenn Sie Bauchschmerzen bekommen, da dies von einer Entzündung der Divertikel (Divertikulitis) kommen kann (Divertikel sind meistens in der linken Dickdarmhälfte, weshalb die Schmerzen überwiegend im linken Unterbauch lokalisiert sind). Diese muss möglichst frühzeitig mit Antibiotika behandelt werden, um ein „Platzen“ der Divertikel und damit eine Operation zu verhindern

Wenn Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns an!!!