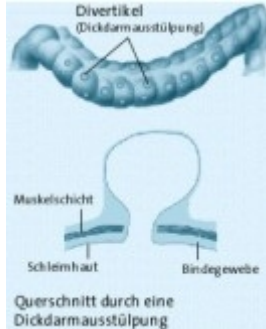


Ernährung bei Divertikulose

Divertikel sind sackförmige Ausstülpungen der Dickdarmwand. Bei der Divertikulose treten diese Divertikel in großer Zahl auf. Als Ursache für die Erkrankung wird eine ballaststoffarme Ernährung vermutet.



Bei einer ballaststoffarmen Ernährung bildet sich - im leeren Darm - ein großer Druck in der Darmwand. Dadurch stülpt sich die Darmwand an "Schwachstellen" wie beispielsweise an Mündungen von Blutgefäßen aus. Im Laufe der Jahre nehmen diese Ausstülpungen zu, sodass in unseren Breiten fast die Hälfte der 60- bis 70-jährigen solche Divertikel im Darm haben. Mögliche Ursachen für Divertikel sind: Veranlagung und die Ernährung, v.a. zu wenig ballaststoffreiche Kost. Hier setzt auch die Prävention an: Täglich sollte man rund **30 Gramm Ballaststoffe** einnehmen.

Empfehlenswert sind vor allem Getreideballaststoffe. Sie sind beispielsweise enthalten in Vollkornbrot, Kleie, Leinsamen und Müslimischungen.

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.

Weiterhin sollten Sie möglichst **viel trinken, mindestens 2 Liter** am Tag! Dies unterstützt Ihre Verdauung zusätzlich. Meiden Sie Weißmehlprodukte, Zucker und größere Mengen an Fleisch, Wurst, Käse und Fisch. Diese Lebensmittel sind für Sie nicht geeignet, denn Sie enthalten nur wenig Ballaststoffe.

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

Drei Beispiele für Nahrungsmittel-Portionen, die zusammen 30 Gramm Ballaststoffe enthalten

Variante 1: 2 Stück Grahambrot (100 g), 1 Banane (150 g), 1 Apfel (150 g), 1 grosse Portion Erbsen (300 g), 1 Portion Blattsalat (50 g)

Variante 2: 2 Stück Halbweissbrot (100 g), 1 Kiwi (100 g), 1 Portion Himbeeren (150 g), 1 Orange (150 g), 1 Portion Karotten (200 g), 1 Portion Rote Beete Salat (200 g), 1 Portion Blattsalat (100 g)

Variante 3: 2 Scheiben Kleiebrot (100 g), 1 Birne (150 g), 3 Mandarinen (150 g), 1 Portion Linsen (100 g, nicht gekocht), 1 Portion Blattsalat (100 g)