

# Divertikel: Was kann man tun, welche Ernährung ist gut

Divertikel sind Ausstülpungen in der Darmwand. Wenn sie sich entzünden, verursachen Divertikel Durchfall und Bauchschmerzen. Was kann man tun, um eine Divertikulitis zu verhindern? Und wie ernährt man sich am besten bei einer akuten Divertikulitis?

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 24. October 2019

Stand: 24. October 2019

## Was sind Divertikel und wo genau im Darm sind sie?

Divertikel können an verschiedenen Stellen im Körper auftreten, z. B. in den Harnwegen und der Blase, meist aber im Verdauungstrakt (selbst in der Speiseröhre), bevorzugt im sog. Sigma, dem s-förmigen, letzten Teil des Dickdarms.

Wenn hier gleich mehrere Divertikel vorhanden sind, spricht man von einer Divertikulose. Wenn sich die Divertikel entzünden, liegt eine Divertikulitis vor.

Dickdarmdivertikel sind birnenförmige Ausstülpungen/Aussackungen der Darmwand. Die Ausstülpung erfolgt nicht ins Innere des Darms (wo sich der Stuhl befindet), sondern nach aussen. Die Darmwand stülpt sich an jenen Stellen nach aussen, wo sie Muskellücken für die Blutgefäße aufweist.

Hier sehen Sie Divertikel im Dickdarm [Quelle: [gettyimages.de/selvanegra](http://gettyimages.de/selvanegra)]

## Was ist der Unterschied zwischen Divertikel und Polypen?

Während Divertikel nach aussen gestülpte Hohlräume sind, handelt es sich bei Polypen um kleine Wucherungen ins Innere des Darms. Polypen können entarten und sich zu einem Darmkrebs weiterentwickeln. Sie werden daher auch als Krebsvorstufe gewertet und - wo immer möglich - bei Darmspiegelungen im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen entfernt. Divertikel entarten im Allgemeinen nicht.

## In welchem Alter bekommt man Divertikel?

Divertikel können in jedem Alter vorhanden sein, betreffen im Allgemeinen jedoch verstärkt ältere Menschen. Ab 50 soll jeder fünfte bis jeder zehnte Mensch Divertikel haben. Ab 60 ist es bereits jeder dritte und ab 70 gar jeder zweite.

## Was ist eine Divertikulitis?

Wenn sich ein oder mehrere Divertikel entzünden, liegt eine Divertikulitis vor. Während das bloße Vorhandensein von Divertikeln noch keine Beschwerden verursacht, zeigen sich bei einer Divertikulitis deutliche Krankheitsanzeichen. Treten Komplikationen auf, kann eine Divertikulitis u. U. auch tödlich enden, z. B. dann, wenn es nach einem Darmdurchbruch zu einer generalisierten Bauchfellentzündung (in der gesamten Bauchhöhle) oder Sepsis kommt. Bei einer Sepsis wendet sich das Immunsystem gegen die eigenen Organe, so dass schliesslich ein multiples Organversagen die Folge sein kann.

## Wie sind die Symptome und Anzeichen von Divertikeln, wo hat man Schmerzen?

Divertikel selbst verursachen keine Beschwerden. Erst wenn sie sich entzünden kommt es zu Symptomen wie

- Druckschmerz im linken Unterbauch (wenn - wie es meist der Fall ist - die Divertikel im unteren Dickdarm sind),
- Abgeschlagenheit und Fieber,
- Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall
- Übelkeit und Erbrechen
- Bluten aus dem Darm
- Fieber
- Harter Bauch

Natürlich hat nicht jeder Divertikulitis-Patient alle diese Symptome gleichzeitig. Doch treten mehrere dieser Symptome auf, sollte man besser einen Arzt aufsuchen und nicht - was häufig geschieht - auf eine vorübergehende Magen-Darm-Grippe tippen.

## Welcher Arzt diagnostiziert Divertikel? Welcher Arzt operiert sie?

Erste Anlaufstelle kann der Hausarzt sein, der anhand der Symptome die Krankheit entweder selbst behandelt, an den Facharzt für Magen-Darm-Beschwerden (Gastroenterologen) überweisen kann oder aber den Patienten gleich in die Klinik schickt. Sind die Symptome sehr stark, kann man auch direkt ins Krankenhaus gehen und sich dort untersuchen lassen.

Muss eine Divertikulose aufgrund häufiger Entzündungsschübe operiert werden, fällt dies in den Bereich des Viszeralchirurgen. Seine Spezialität ist der Bauchraum, also das gesamte Verdauungssystem inkl. Leber, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase. Auch Eingeweidebrüche (z. B. Leistenbruch) werden vom Viszeralchirurgen operiert.

## Wie kann man Divertikel feststellen?

Divertikel, die nicht entzündet sind und daher auch keine Beschwerden verursachen, werden meist zufällig bei einer Darmspiegelung im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung entdeckt, was dem Patienten oft gar nicht gesagt wird, da die Divertikel ja symptomlos sind, ferner kein Krebsrisikofaktor darstellen und ihnen daher auch keine weitere Bedeutung beigemessen wird.

## Wie wird eine Divertikulitis diagnostiziert?

Liegt bei einschlägigen Symptomen der Verdacht einer Divertikulitis vor, dann wird keine Darmspiegelung durchgeführt, da in diesem Fall die Gefahr einer Darmwandverletzung zu gross wäre. Erst etwa acht Wochen nach Abklingen der Divertikulitis wird zur Kontrolle und zum Ausschluss anderer Darmerkrankungen eine Darmspiegelung empfohlen.

Für eine Divertikulitis-Diagnose wird der Patient gründlich befragt (Anamnese) und abgetastet. Hier zeigt sich eine Abwehrspannung beim Abtasten des Unterleibs. Des Weiteren können eine Ultraschalluntersuchung und eine CT (Computertomographie) zum Einsatz kommen.

Im Blut können meist erhöhte Entzündungswerte festgestellt werden (CRP-Wert).

## Wie kommt es überhaupt zu einer Divertikulitis?

Wenn in die kleinen Säckchen (Divertikel) durch z. B. Verstopfung Stuhlpartikel gelangen und dort festsitzen, dann verhält sich das gefüllte Divertikel wie ein kleines Geschwür, das auf die Darmwand drückt. Die Bakterien in den Stuhlpartikeln vermehren sich und es kommt zu einer Entzündung der Divertikel.

## Wie verläuft eine Divertikulitis? Kann es Komplikationen geben?

Es kann sein, dass die Entzündung des oder der betroffenen Divertikel nach einigen Tagen, an denen man mit Schmerzen im linken Unterleib und evtl. Fieber zu kämpfen hat, von selbst wieder abklingt. Da jedoch das Risiko für Komplikationen besteht, sollte man mit dem Arzt abklären, ob man abwarten kann oder besser Massnahmen ergreifen sollte.

An Komplikationen kann es beispielsweise zu Abszessen oder Fisteln kommen. Eine Fistel ist in diesem Fall eine Verbindung zwischen dem entzündeten Divertikel und z. B. der Harnblase oder auch einem anderen Divertikel. Ist es die Harnblase, kommt es zusätzlich zu Symptomen einer Blasenentzündung.

Platzt ein entzündeter Divertikel, dann kann es zu einem Darmdurchbruch und infolgedessen zu einer u. U: tödlichen Bauchfellentzündung kommen.

Kommt es immer wieder zu Entzündungen, dann können sich Vernarbungen an der Darmwand entwickeln, was zu Verengungen und sogar zu einem Darmverschluss führen kann.

## Wie werden Divertikel behandelt?

Divertikel, die keine Beschwerden bereiten, werden nicht behandelt. Bei einer leichten Divertikulitis, wenn sich die Divertikel also entzündet haben, genügt in manchen Fällen eine Schonkost (sehr leichte, am besten flüssige Kost und viel trinken).

Meist wird jedoch eine Antibiotikatherapie durchgeführt – im Krankenhaus evtl. zunächst per Infusion, dann in Tablettenform. Bei schwierigeren Fällen sollte man einige Tage lang nichts essen. Man wird dann parenteral (künstlich) ernährt, also über Infusionen, bis sich der Darm wieder beruhigt hat.

Kommt es häufiger zu Entzündungen, dann wird dem Patienten eine Operation vorgeschlagen.

## Muss man Divertikel operieren lassen? Wie und was wird operiert?

Bei einer Divertikulose müssen die Divertikel nicht operiert werden. Erst wenn sich die Divertikel immer wieder entzünden, wird spätestens nach der zweiten Divertikulitis besprochen, ob man nicht eine Operation in Erwägung ziehen sollte.

Denn ein Divertikulitis-Schub kann den Alltag enorm beeinträchtigen – und wenn er im Urlaub kommt, ist dieser in jedem Fall erst einmal gelaufen.

Die Operation wird inzwischen meist mit der Schlüssellochtechnik, also minimalinvasiv durchgeführt. Dabei wird der befallene Darmabschnitt (das 30-cm-lange Sigma) herausgeschnitten und die beiden übriggebliebenen Enden wieder zusammengenäht.

Auch wenn aufgrund der minimalinvasiven Vorgehensweise nur kleine Schnitte von der Operation zeugen, handelt es sich um einen grossen Eingriff in das Körpergeschehen, da immerhin ein gutes Stück Dickdarm entfernt wird. Damit die inneren Verletzungen heilen können, ist manchmal (vorübergehend) auch ein künstlicher Darmausgang nötig.

## Welche Medikamente bekommt man bei Divertikeln?

Meist werden Antibiotika gegeben, entweder per Infusion oder oral oder beides kombiniert. Bei einer starken Entzündung kann es sein, dass auch entzündungshemmende Medikamente gegeben werden, wie z. B. Mesalazin, das auch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa genommen wird.

## Muss man bei Divertikeln Antibiotika nehmen?

Bei weniger komplizierten Verläufen genügt eine Schonkost. Andernfalls werden meist Antibiotika verordnet, die man mindestens 7 bis 10 Tage lange einnehmen muss.

## Gehen Divertikel wieder weg?

Auch bei bester Ernährungs- und Lebensweise gehen bereits bestehende Divertikel vermutlich nicht mehr weg. Sie bilden sich also höchstwahrscheinlich nicht wieder zurück. Doch kommt es ja nicht darauf an, dass die Divertikel verschwinden, sondern einfach darauf, dass sie keine Beschwerden mehr bereiten.

Medikamentöse Therapien führen ebenfalls nicht dazu, dass sich Divertikel in Luft auflösen. Sie unterdrücken lediglich (vorübergehend) die Entzündungsprozesse, die zu den Beschwerden führen.

## Kommen Divertikel nach der Operation wieder?

Da sich Divertikel insbesondere auf den s-förmigen Sigma-Darmabschnitt konzentrieren, kommt es in den allermeisten Fällen nach Entfernen dieses Darmabschnittes nicht zu einer Divertikelbildung an anderen Stellen des Darms, zumindest bilden sich im Allgemeinen keine Divertikel, die Probleme bereiten.

## Warum entstehen Divertikel?

Für die Entstehung von Divertikeln werden offiziell die folgenden Ursachen diskutiert:

- Schwangerschaft/Geburt
- Magen-Darm-Infekte
- Alkohol
- Rauchen
- Übergewicht
- Ballaststoff- und vitalstoffarme Ernährung
- Fleischlastige Ernährung
- Genetische Prädisposition (z. B. eine Bindegewebsschwäche, was bedeutet, dass die Darmwand nicht stark genug ist und sich Ausstülpungen bilden können.)

Hier wurden im Rahmen einer Darmspiegelung Divertikel entdeckt [Quelle: [gettyimages.de/selvanegra](https://www.gettyimages.de/selvanegra)]

## Was kann man tun, um eine Divertikulitis zu verhindern?

Inzwischen sind einige Einflüsse bekannt, die bei vorliegenden Divertikeln das Risiko einer Divertikulitis erhöhen können. Gleichzeitig weisen diese möglichen Ursachen einer Divertikulitis darauf hin, was man tun kann, um weitere Divertikulitis-Schübe zu verhindern.

Denn wenn z. B. zu den Risikofaktoren ein Übergewicht gehört, bedeutet das natürlich, dass das Abnehmen eine wichtige Massnahme zur Vorbeugung einer Divertikulitis darstellt. Wenn eine fleischreiche Ernährung das Divertikulitis-Risiko erhöht, dann bietet eine vegetarische Ernährung einen gewissen Schutz vor einem Divertikulitis-Schub.

### Weniger oder kein Fleisch essen

Im Ärzteblatt vom 11. Januar 2017 wurde eine Studie vorgestellt, die im Fachjournal *Gut* veröffentlicht wurde. Darin hatte sich gezeigt, dass das Risiko für eine Divertikulitis umso höher steigt, je mehr rotes Fleisch gegessen wird (Steak, Schnitzel etc.).

Jene Teilnehmer, die am meisten rotes Fleisch gegessen haben, erkrankten doppelt so häufig an einer Divertikulitis als jene Teilnehmer, die am wenigsten Fleisch mochten. Interessant ist an dieser Untersuchung, dass es um unverarbeitetes Fleisch ging, während sich bei vielen anderen Studien immer die verarbeiteten Fleischerzeugnisse (Wurst, Würstchen, Geräuchertes etc.) als schädlich erwiesen haben.

Aber warum erhöht der Fleischverzehr das Divertikulitis-Risiko? Die an obiger Studie beteiligten Forscher gaben mehrere Gründe an: So kann Fleisch die Entzündungsparameter (CRP-Wert) erhöhen sowie die Darmflora negativ beeinflussen. Ausserdem leiden Fleischesser häufiger an einer Verstopfung, was den Druck im Darm erhöht und somit eher dafür sorgt, dass Stuhlpartikel in die Divertikel gepresst werden und sich dort entzünden können.

### Ballaststoffreich und pflanzenbasiert essen

Fleisch ist bekanntlich ballaststofffrei, was mit ein Grund für seine divertikulitisfördernde Wirkung sein könnte. Vegetarier hingegen haben gar nicht erst so viele Divertikel – so eine Studie von 2011. Sie erkrankten zu 31 Prozent seltener an Darmdivertikeln.

Eine pflanzenbasierte vollwertige und ballaststoffreiche Ernährung gehört daher zu den wichtigsten Massnahmen bei Divertikeln und zur Vorbeugung einer Divertikulitis. Der Ballaststoffanteil sollte etwa 30 bis 40 g pro Tag betragen.

Eine Liste mit dem Ballaststoffgehalt einiger Lebensmittel finden Sie hier: [Liste Ballaststoffe](#)

## **Langsam essen, gründlich kauen**

Extrem wichtig ist es, langsam zu essen und gründlich zu kauen. In der Ernährungsberatung erhalten Menschen, die bereits eine Divertikulitis hatten und einen weiteren Schub vermeiden möchten, häufig ein konkretes Ess- und Kautraining (z. B. mit einem altbackenen Brötchen). Denn je gründlicher Sie kauen, umso leichter können Ihre Mahlzeiten verdaut werden, umso weniger belasten Sie Ihren Darm, umso seltener tritt Verstopfung auf, umso gesünder ist die Darmflora und umso geringer ist das Risiko für eine Divertikulitis.

## **Beginnen Sie den Tag mit einem Glas Wasser**

Trinken Sie nach dem Aufstehen ein grosses Glas Wasser (mind. 300 ml). Es hydriert den Körper und regt den Stoffwechsel sowie die Stuhlausscheidung an. Die Gefahr, dass sich Stuhlreste in den Divertikeln absetzen, sinkt.

## **Schmerzmittel nur sparsam einsetzen**

Medikamente wie Nicht-steroidale Entzündungshemmer, z. B. Ibuprofen, Diclofenac, ASS o. ä. gehören zu den Risikofaktoren für eine Divertikulitis. Setzen Sie sie daher möglichst sparsam ein, besonders dann, wenn Sie bereits wissen, dass Sie Divertikel haben.

## **Nicht rauchen und keinen Alkohol trinken**

Da Rauchen und auch Alkohol das Risiko für eine Divertikulitis erhöhen, stellen das Nichtrauchen und Alkoholabstinenz einen wichtigen Schutz vor weiteren Schüben dar.

## **Für viel Bewegung sorgen**

Bewegungsmangel kann das Risiko für zahlreiche Erkrankungen steigen lassen, so auch für eine Divertikulitis. Sorgen Sie daher für tägliche Bewegung, z. B. täglich einen einstündigen flotten Spaziergang und zusätzlich zwei- bis dreimal wöchentlich ein Ausdauer- und Krafttraining z. B. im Fitnessstudio, Schwimmbad o. ä.

Nicht selten wird gefragt, ob man bei einer Divertikulose Sport treiben könne. Man kann also nicht nur, sondern man sollte dies unbedingt tun!

## **Übergewicht abbauen**

Menschen mit Übergewicht und Adipositas erleiden öfter eine Divertikulitis, daher ist es sinnvoll, das Normalgewicht anzustreben, wenn man weitere Divertikulitis-Attacken vermeiden möchte.

# Was kann man bei einer akuten Divertikulitis essen?

Bei einer akuten Divertikulitis mit schwerem Verlauf befindet man sich womöglich in der Klinik und wird dort parenteral ernährt (künstlich ernährt), um dem Verdauungssystem eine Auszeit zur Regeneration zu geben.

## Flüssignahrung

Bei milden Verläufen kann man zwei bis drei Tage fasten oder sich wenigstens auf Flüssignahrung beschränken, wie z. B. Tee, fettfreie Gemüsesuppen (aus Karotten, Pastinaken, Süsskartoffeln, Kürbis oder Zucchini), Gemüsebrühen, wie z. B. die typischen Fastenbrühen (selbstgemacht ohne Brühwürfel) und Kartoffelsuppen.

## Schonkost

Anschliessend kann man meist auf eine leichte und fettarme Schonkost umsteigen, die man mindestens bis zum zehnten Tag beibehält oder so lange, bis man sich wieder besser fühlt. Bei einer Schonkost kann man neben den genannten Suppen und Brühen zusätzlich z. B. diese Gerichte essen:

- Porridges (warmer Haferbrei)
- Kartoffel- und/oder Karottenbrei
- gedünstetes Gemüse - ohne Fett (Karotten, Pastinaken, Zucchini, Kohlrabi, Fenchel, Süsskartoffel, Kürbis o. ä.)
- frisch gepresste Gemüse- und Obstsaft
- Reissuppen
- Reiswaffeln, Vollkornbrot aus sehr fein gemahlenem Vollkornmehl (wer nie Vollkornprodukte isst, sollte besser zu hellem Brot greifen)

Gerade Brot oder Reiswaffeln eignen sich sehr gut dazu, das langsame Essen und sorgfältige Kauen zu üben. Kauen Sie jeden Bissen Brot 40-mal, eine Massnahme, die schon allein Ihre Darmgesundheit verbessern wird.

## Milchprodukte?

Häufig werden Milchprodukte im Rahmen einer Schonkost empfohlen. Werden sie jedoch nicht gut vertragen (was viele Menschen gar nicht wissen, da sie ihr Unwohlsein nicht auf die Milchprodukte zurückführen), können sie an der Entstehung von Divertikeln und einer Divertikulitis beteiligt sein. Testen Sie es am besten bei sich selbst aus, ob es Ihnen ohne Milchprodukte nicht vielleicht viel besser geht.

## Kann man nach überstandener Divertikulitis wieder normal essen?

Meist heisst es, dass man nach überstandener Divertikulitis keine besonderen Ernährungsregeln einhalten müsse - ein Tipp, der geradewegs zur nächsten Divertikulitis führen wird. Denn gerade Divertikel und eine Divertikulitis sind ernährungs- und lebensstilbedingte Zivilisationskrankheiten, die genau deshalb entstanden sind, weil man keine besonderen Ernährungsregeln einhielt.

Fühlt man sich langsam besser, kann man die Ernährung Schritt für Schritt von der Schonkost auf eine gesunde, vitalstoff- und ballaststoffreiche basenüberschüssige Ernährungsweise umstellen.

## Darf man mit Divertikeln Nüsse und Samen essen?

Seit Jahrzehnten wird immer und überall gepredigt, man solle bei Divertikeln keine Nüsse, Samen und Körner essen, da sich diese in die Divertikel setzen und dort entzünden könnten. Zugegeben, das klingt sehr einleuchtend, weshalb auch heute noch fast jeder Arzt diese Empfehlung gibt.

Selbstverständlich isst man diese Lebensmittel bei einer akuten Divertikulitis NICHT, da hier Schonkost angezeigt ist oder eine Fastenzeit. Bei vorliegenden nicht-entzündeten Divertikeln aber kann eine Ernährung, die reich an Nüssen und Samen ist, sogar vor einer Divertikulitis schützen - wie eine Studie aus 2008 ergab, zumal diese Lebensmittel zu den nährstoff- und vitalstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt gehören und damit insgesamt zu einer guten Gesundheit beitragen können.

Nüsse und Samen liefern nicht nur hochwertige Proteine und Fette, sondern auch Ballaststoffe, die eine zügige Verdauung fördern und schon allein auf diese Weise einer Divertikulitis entgegenwirken können.

Über 47.000 Teilnehmer zwischen 40 und 75 Jahren wurden in der genannten Untersuchung 18 Jahre lang wissenschaftlich begleitet. Es zeigte sich, dass jene Personen, die regelmässig Nüsse und Körner assen (mindestens zweimal pro Woche), seltener eine Divertikulitis entwickelten als Personen, die nur wenig von diesen Lebensmitteln zu sich nahmen (weniger als einmal pro Monat).

Auch in den aktuellen Leitlinien zur Therapie von Divertikeln und Divertikulitis (2014, *Zeitschrift für Gastroenterologie*) findet man diese Studie, so dass es verwundert, wenn Ärzte nach wie vor von Nüssen und Samen abraten, da sie in diesem Fall offenbar nicht auf dem erforderlichen Stand der Dinge sind.

# Divertikel und Divertikulitis: Gesunde Ernährung und Lebensweise nützt mehrfach

Wer sich spätestens nach seinem ersten Divertikulitis-Schub gesund ernährt und seine Lebensweise umstellt (nicht rauchen, keinen Alkohol, mehr Bewegung etc.), bleibt oft frei von weiteren Schüben, was zeigt, dass eine Operation nicht in jedem Fall erforderlich ist.

Eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise kann das Risiko für eine Divertikulitis aus vielfachem Grund schmälern. Schliesslich wirkt sie sich auf den gesamten Organismus äusserst positiv aus und bessert auch die heute üblichen chronischen Zivilisationsbeschwerden wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, hohe Harnsäurewerte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die interessanterweise allesamt ebenfalls das Risiko für eine Divertikulitis erhöhen können.

## Quellen

- Leifeld L, Kruis W et al., S2k-Leitlinie Divertikelkrankheit/Divertikulitis, Zeitschrift für Gastroenterologie, 2014
- Ärzteblatt, Studie: Schnitzel und Steaks erhöhen Divertikulitisrisiko, 11. Januar 2017
- Yin Cao, Andrew T Chan et al. Meat intake and risk of diverticulitis among men, Gut, 2016
- Francesca L Crowe, Timothy J Key et al., Diet and risk of diverticular disease in Oxford cohort of European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): prospective study of British vegetarians and non-vegetarians, BMJ 2011
- Chirurgie-Portal, Welche Antibiotika werden bei einer Divertikulitis angewandt? Abgerufen 4.4.2019
- Strate LL, Syngal S et al., Nut, Corn, and Popcorn Consumption and the Incidence of Diverticular Disease, JAMA, August 2008

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/divertikel-was-kann-man-tun-910402.html>