

Vermeidungsphase

Diese wird oft auch als chronische Phase oder Prophylaxe bezeichnet, was sich darauf bezieht, dass die überstandene Divertikulitis jederzeit wieder aufflammen kann, man also nie vollständig geheilt ist. Es geht daher in dieser Phase darum, einen abermaligen Ausbruch der Divertikel-Entzündungen zu vermeiden, deswegen Vermeidungsphase. Mit Ihrer Ernährung haben Sie es selbst in der Hand, keine weiteren sogenannten Schübe mehr zu erleiden. Auf Seite 103 gibt es dafür eine Beispielwoche sowie ab Seite 105 viele Rezepte, mit denen Sie auf das empfohlene Minimum von 30 Gramm Ballaststoffen täglich kommen. Sie werden ab jetzt viel, viel Gemüse essen, angereichert mit Getreideprodukten wie Couscous und Bulgur. Sie werden Gerste schätzen lernen und alles, was mit Vollkorn zu tun hat. Bei Umstellung auf ballaststoffreiche Kost helfen Erdmandeln und Haferkleie besonders gut, um als »Booster« Ihre Mahlzeiten anzureichern. Weitere hilfreiche Lebensmittel zur Steigerung Ihrer Ballaststoff-Zufuhr finden Sie in den Tabellen auf den Seiten 21 und 22.



Die neuen Ernährungsregeln

Wenn Sie die Akut- und Erholungsphase hinter sich haben, gelten neue Ernährungsregeln. Sie essen ballaststoffreich, frisch und nach Möglichkeit Bioprodukte. Alles, was zur Divertikulitis geführt hat, wird von nun an vermieden: Fast Food, rotes Fleisch, Übergewicht, zu viel Alkohol. Wenn Sie beschwerdefrei bleiben wollen, müssen Sie sich gesund ernähren.

Mit einer ballaststoffreichen Ernährung sind vor allem pflanzliche Lebensmittel gemeint, also Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide. Ballaststoffe sind die faserreichen (unverdaulichen) Bestandteile der Pflanzen. Diese quellen durch die im Darm befindliche Flüssigkeit auf, wodurch die Stuhlmasse aufgelockert, die Darmbewegung angeregt und der Druck auf den Darm verringert wird. Der Darminhalt wird so schneller transportiert und kann nicht in den Ausstülpungen (Divertikel) hängen bleiben.

In manchen (älteren) Empfehlungen wird generell von Nüssen, Samen und Körnern abgeraten – zumindest von »sichtbaren« Körnern. Man vermutete, dass sich diese in den Divertikeln verheddern und Beschwerden auslösen können. Eine US-Studie mit 47 000 Teilnehmern hat diese Annahme jedoch klar wider-

legt.¹ In der Vermeidungsphase sind danach Samen und Körner erwünscht, Nüsse sogar als ausgesprochen positiv bewertet. Dennoch haben wir, weil die Ermahnung »sichtbare Körner« zu vermeiden immer wieder zu lesen ist, in unseren Rezepten weitgehend darauf verzichtet. Es ist aber natürlich Ihnen oder der Empfehlung Ihres Arztes überlassen, Nüsse und Samen zum Beispiel über Müslis oder Salate zu streuen und so mit zusätzlichen leckeren Ballaststoffen für Abwechslung zu sorgen. Anregungen dazu finden Sie in den Tipps bei den Rezepten für die Vermeidungsphase ab Seite 105. In der Akutphase und teilweise noch in der Einführungsphase, wenn Ihr Darm noch keine oder nur geringe Mengen Ballaststoffe verträgt, sind Nüsse, Samen und alles Harte allerdings tabu.

Mit einer eher vegetarischen Ernährung nehmen Sie neben Ballaststoffen jede Menge der sogenannten sekundären Pflanzenstoffe zu sich, die als entzündungshemmend gelten. Zudem haben fettreiche Seefische wie Lachs oder Thunfisch (viel Omega-3-Fettsäuren) ebenfalls sehr positiven Einfluss auf die entzündlichen Prozesse in Ihrem Darm. Das gilt auch für hochwertige Öle, vor allem Leinöl und Nussöle.

1 Karyn Sunohara, *The Essential Diet for Diverticulitis*, Rockridge Press, 2020, Emeryville, California.



Von Bedeutung sind in der Vermeidungsphase auf jeden Fall auch probiotische Lebensmittel, die sich generell positiv auf die Darmgesundheit auswirken. Das sind Joghurt, Kefir, Butter- und Sauermilch sowie frisches Sauerkraut vom Markt oder aus dem Reformhaus. Mehr dazu ab Seite 28.

Hier noch einige Tipps, wie Sie Ihre Ernährung nach der Akutphase – abgesehen von mehr Gemüse und sehr viel weniger Fleisch – auf mehr Ballaststoffe umstellen können:

1. Woche: Keine Süßspeisen und Süßigkeiten. Weißer Zucker sollte ohnehin tabu sein, da er zu Entzündungen führt. Stattdessen: frisches Obst oder zum Naschen etwas Trockenobst.

2. Woche: Brötchen aus weißem Mehl ade! Ab jetzt nur noch Vollkornbrot! Im Handel garantiert nur die Bezeichnung »Vollkorn«, dass das Brot tatsächlich aus vollem Korn hergestellt ist – dabei müssen keine Körner sichtbar sein, weil auch dieses Mehl fein gemahlen sein kann. »Vollwert«, »Kraftkorn« oder »Mehrkorn« klingt gut, sagt aber nicht viel aus. Auch eine dunkle Farbe kann täuschen, denn Vollkornbrot muss nicht zwangsläufig ganz dunkel sein. Oft wird hier mit Backmalz nachgeholfen.

3. Woche: Ab jetzt nur noch die Vollkornvarianten bei Teigwaren, Reis und Mehl zum Backen. Sie können versuchen, Ihren Mahlzeiten ab und zu kleine Mengen Kleie hinzuzufügen, um zu sehen, wie viel davon Sie vertragen.

Freund oder Feind?

Die Ballaststoffe

Was bewirken Ballaststoffe im Darm?

Ballaststoffe sind – für den Menschen unverdauliche – Kohlenhydrate in pflanzlicher Nahrung, also die Fasern in Obst, Gemüse und Getreide. Diese Pflanzenfasern kommen unverdaut in den Dickdarm und machen dort den Stuhl weicher. Dadurch lösen sich Verstopfungen auf, und der Druck im Darm sinkt. Studien zeigen, dass eine fleischarme, ballaststoffreiche Ernährung das Risiko, eine Divertikulitis zu erleiden, fast halbiert.² (Vegetarier und Veganer haben nur sehr selten entzündete Divertikel!)

Nach einer Untersuchung im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung³ nehmen 75 Prozent der Frauen und 68 Prozent der Männer zu wenig Ballaststoffe zu sich. Und die meisten wissen leider nicht einmal, wofür Ballaststoffe gut sind.

Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an, sorgen für lang anhaltende Sättigung, ernähren die »guten« Darmbakterien und halten die Darmschleimhaut gesund.

Gemäß dem Motto »gesunder Darm, gesunder Mensch« sind Ballaststoffe also unverzichtbar und keineswegs unnützer »Ballast«, wie die unglückliche Bezeichnung manche vielleicht glauben lässt. Dazu kommt, dass in allen Lebensmitteln mit Ballaststoffen auch reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Enzyme enthalten sind.

Wann sollten Sie Ballaststoffe vermeiden?

In der Akutphase, wenn Sie gerade eine Entzündung überstanden haben, darf der Darm nicht zusätzlich belastet werden. Jetzt ist Schonkost angesagt, damit die Entzündungen ausheilen – der Darm wird mit Tee, Brühe und leichten Pürees in Ruhstellung versetzt.

Die Aufnahme einiger Medikamente wie zum Beispiel Schmerzmittel, Cholesterinsenker oder Schilddrüsenhormone kann durch Ballaststoffe verzögert werden. Zur Sicherheit sollen zwei Stunden Abstand zwischen Mahlzeiten und Medikamenteneinnahme liegen. Informationen, ob

2 S2k Leitlinie (konsensbasierte Leitlinie) Divertikelkrankheit/Divertikulitis der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten und der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Hildesheim, 2018.

3 Nationale Verzehrs-Studie II, durchgeführt vom Max-Rubner-Institut, Protokoll vom Mai 2013.

FREUND ODER FEIND? DIE BALLASTSTOFFE

Ihre Medikamente solche Vorsichtsmaßnahmen erforderlich machen, erhalten Sie bei Ihrem Arzt, und es steht im Beipackzettel.

Aber auch wenn Ihr Darm nicht an Ballaststoffe gewöhnt ist, sollten Sie es mit dieser neuen »Belastung« langsam angehen und die Menge erst allmählich steigern. Der Darm braucht einige Wochen, um mit den unverdaulichen Faserstoffen zurechtzukommen – und

Sie brauchen vermutlich ebenso lang, sich an die notwendige höhere Flüssigkeitszufuhr zu gewöhnen. Denn die Ballaststoffe benötigen, um quellen zu können, viel Flüssigkeit, sonst kommt es zu Verstopfungen, was wiederum zu Entzündungen der Divertikel führen kann und die Erkrankung wieder ausbrechen lässt. Unsere Wochenpläne für die Erholungsphase ab Seite 46 helfen Ihnen, sich langsam an die Ballaststoff-Zufuhr heranzutasten.

