

## So erkennt der Arzt eine Divertikulitis

Wenn Sie unter einem oder mehreren der genannten Symptome leiden, muss zunächst die Ursache abgeklärt werden, denn neben einer Divertikulitis kommen auch andere Erkrankungen infrage. Wie die Untersuchung im Einzelnen aussieht, wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin individuell festlegen.

Vor der körperlichen Untersuchung wird er sich zunächst erkundigen, seit wann die Schmerzen bestehen, wo sie am stärksten sind und ob Sie schon einmal unter solchen Schmerzen gelitten haben. Als nächstes wird er Sie äußerlich durch Abtasten untersuchen, denn manchmal lassen sich Divertikel, die durch die Entzündungen miteinander verwachsen sind, schon als eine Art Walze im linken Unterbauch ertasten. Das Abtasten der entzündeten Stellen kann schmerzhaft sein. Zudem wird der Arzt den After mit dem Finger austasten (digital-rektale Untersuchung).

Als Nächstes wird er in der Regel eine Ultraschall-, Computeroder Magnetresonanztomografie (MRT) durchführen und mittels einer Blutuntersuchung die Entzündungswerte messen. Liegt eine Entzündung vor, sind meistens Leukozyten, Blutkörperchen-Senkungsgeschwindigkeit und das C-reaktive Protein CRP erhöht.

Hat der Arzt den Verdacht, ein Divertikel könnte sogar durchgebrochen und somit Luft in den Bauchraum gelangt sein, wird er Sie röntgen. Wenn sich die Entzündung in der Darmwand so weit ausgebreitet hat, dass ein Divertikel nach außen durchgebrochen ist, sammelt sich die Luft unterhalb des Zwerchfells an, was auf dem Röntgenbild sichtbar wird. Eine Darmspiegelung wird meistens nicht sofort durchgeführt, ist aber zur Abklärung anderer möglicher Krankheiten wie Darmkrebs angeraten.

## Wie sieht die Behandlung aus?

Wenn eine Divertikelkrankheit bei Ihnen diagnostiziert wurde, richtet sich die Behandlung nach der Art und Schwere der Erkrankung. In vielen Fällen wird eine Divertikulitis nicht von weiteren Komplikationen begleitet, dies ist nur bei einem Viertel aller Erkrankungen der Fall.

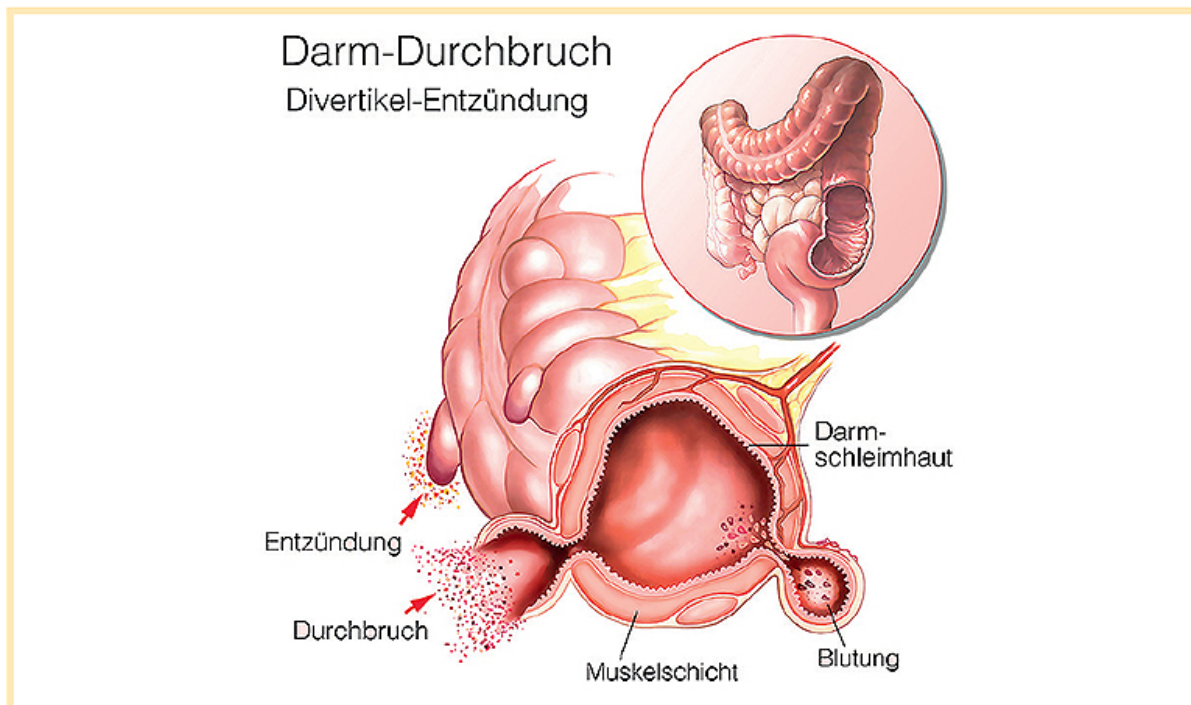
Eine Divertikulitis wird heute nicht mehr so häufig operiert und wenn doch, dann wird versucht, selbst größere Eingriffe mikroinvasiv durchzuführen.

Eine schwere bzw. komplizierte Divertikulitis aber macht eine Behandlung im Krankenhaus notwendig und je nach Schwere der Komplikation muss auch operiert werden. Um die Entzündung zu beseitigen, wird man im Krankenhaus zunächst eine intravenöse Antibiotikabehandlung durchführen. Sie dürfen keine Nahrung zu sich nehmen und werden auch intravenös ernährt. Diese Behandlung ist auch vor einer Operation – sofern keine Notfallindikation vorliegt, bei der sofort

operiert werden muss – notwendig, damit im entzündungsfreien Zustand operiert werden kann.

Eine Operation wird dann unumgänglich, wenn die Divertikel perforiert und nicht durch andere Gewebeteile abgedeckt sind, sodass Darminhalte frei in den Bauchraum gelangen können. Denn in diesem Fall besteht das Risiko einer Bauchfellentzündung. Weiterhin wird eine Operation notwendig, wenn ein Darmdurchbruch, eine Darmverengung (Stenose) bis hin zum Darmverschluss (Ileus), Blutungen oder Fisteln festgestellt werden.

Wird ein Darmdurchbruch festgestellt, ist eine Operation unumgänglich.



Bei der Operation wird ein definiertes Stück von 20 bis 30 Zentimetern des betroffenen Darmabschnitts entfernt. Divertikel, die sich an anderen Stellen befinden, werden dagegen belassen, denn eine Entzündung ist durch die Entfernung der besonders anfälligen Stelle in Zukunft fast ausgeschlossen.

### Wenn der akute Entzündungsschub abklingt

Ist der Entzündungsschub vorbei, muss der Darm zunächst geschont werden, darauf folgt eine leichte Aufbaukost. Der Arzt wird in der Regel zunächst für ein bis drei Tage nur flüssige Speisen wie Tees, Brühen, Suppen und eventuell passierte gut verträgliche Lebensmittel empfehlen. Ist die Entzündung dann noch weiter abgeklungen, beginnt man mit einer ballaststofffreien oder -armen Kost, die man so lange beibehält, bis die Beschwerden deutlich besser geworden sind. Nach und nach kann auf normale Ernährung umgestellt werden, und abhängig von

der individuellen Verträglichkeit werden weitere Lebensmittel dazu aufgenommen. Zunächst bleibt die Ernährung aber ballaststoffarm.

Nach dem Schub ist Schonkost angesagt, danach folgt Aufbaukost.

#### Ballaststofffreie Lebensmittel nach einem Schub

- Gemüse- und Fleischbrühe (ohne Einlage wie Gemüse, Getreideprodukte, Fleisch, Geflügel, Fisch oder Eier)
- Wurst
- Milch und Milchprodukte (Quark, Joghurt, Kefir, Molke, Dickmilch, Buttermilch, Skyr)
- Käse (Hartkäse, Schnittkäse, Weichkäse, Frischkäse)
- Öl, Butter, Margarine, Sahne
- Gelatine, Geleespeisen
- Obst- und Gemüsesäfte (ohne Fruchtfleisch)
- Konfitüre, Fruchtaufstriche, Gelees, Honig, keine Himbeeroder Brombeermarmelade mit Kernen

Verwenden Sie zum Würzen nur milde Gewürze und Kräuter.

#### Ballaststoffarme Lebensmittel nach einem Schub

- Getreideprodukte aus Weißmehl wie Weißbrot, Toastbrot, Baguette, Zwieback, Brötchen, Grieß, Reisflocken, zartschmelzende Haferflocken, Stärke, Cornflakes etc.
- polierter Reis, Hartweizennudeln
- Kartoffeln (ohne Schale), Kartoffelpüree, Semmelknödel etc.
- gegartes Gemüse: Möhren, gehackter Spinat, pürierte Gurken und Tomaten ohne Schale und Kerne, gedünsteter Chicorée, Mangold, Spargelköpfe, Knollensellerie, Zucchini, Auberginen ohne Haut, in kleinen Mengen Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli nach individueller Verträglichkeit
- kleine Mengen reifer Bananen oder Kiwis
- gedünstetes Obst (auch Konserve) ohne Schale und Kerne: Pfirsiche, Birnen, Äpfel, Apfelmus, Aprikosenmus, geschälte Aprikosen, Fruchtcocktail, Mandarinen, Erdbeeren

#### Lebensmittel, die zu meiden sind

- rohes Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln, Lauch, Pilze, Paprika mit Schale etc.
- Beeren, Ananas, Pflaumen, Kirschen, Zitrusfrüchte
- Vollkornprodukte, Müsli, Weizenkleie oder ballaststoffangereicherte Lebensmittel
- Gebratenes, in viel Fett Gebackenes, Frittiertes
- Kaffee, Alkohol, kohlenensäurehaltige Getränke, saure Säfte

## Wenn die Entzündung überstanden ist

Ist die Divertikulitis überstanden und der betroffene Darmabschnitt wurde nicht entfernt, ist die Gefahr einer erneuten Entzündung der Divertikel mit etwa 30 Prozent relativ hoch.

Doch um weitere Anfälle zu verhindern, kann eine Operation nach einer zweiten und dritten Entzündung sinnvoll sein. Die Operation ist allerdings ein Eingriff, zu dem Sie sich vielleicht aus guten Gründen nicht so einfach entscheiden möchten. Sie sollte nur als letzte Möglichkeit in Betracht gezogen werden.

Anders als noch vor einigen Jahren empfehlen die medizinischen Leitlinien heutzutage auch dann nicht mehr grundsätzlich eine Operation, wenn mehrere Entzündungsschübe aufgetreten sind. Denn heute weiß man, dass mit jedem Schub das Risiko eines Darmdurchbruchs sogar sinkt, während man vor einiger Zeit noch vom Gegenteil ausging. Wenn der Leidensdruck des Patienten hoch ist, kann eine Operation sinnvoll sein. Die Entscheidung kann aber nur nach einer guten Aufklärung über den Eingriff und gemeinsam von Arzt und Patient gemeinsam getroffen werden.

### Ernährungsumstellung bei Divertikulitis in drei Phasen

#### 1. Phase: Nahrungskarenz

Nahrungskarenz während eines akuten, entzündlichen Schubs, gegebenenfalls künstliche Ernährung. Nach ein bis zwei Tagen langsamer Kostaufbau vor allem mit Tees, Suppen und Zwieback.

#### 2. Phase: ballaststoff- und fettarme Ernährung

Zur Schonung des Darms in den folgenden Wochen ballaststoff- und fettarme Lebensmittel. Dazu zählen Zwieback, Wurstwaren (Geflügel), Obstsäfte, Käse, Honig, Milchprodukte und Fleischbrühe.

#### 3. Phase: langsamer Übergang zu ballaststoffreicher Kost

Langfristige Ernährungsumstellung, wenn die Entzündung vollständig ausgeheilt ist: ballaststoffreich, antientzündlich, probiotisch.

## So können Sie vorbeugen

Die wichtigste und wirksamste Prävention ist verblüffend simpel und ebenso wirkungsvoll: Sie besteht aus einer Umstellung auf eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, dazu etwas mehr Bewegung. Ballaststoffe halten den Darminhalt weich, sodass er den Darm gut passieren kann. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich feste Nahrungsbestandteile in Divertikeln ansammeln und dort Entzündungen verursachen, sinkt damit drastisch.



## MIT ERNÄHRUNG HEILEN

Wie so oft im Leben, ist eine gesunde Ernährung ein wichtiger Baustein für ein beschwerdefreies Leben. Mit der richtigen Ernährung verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich Divertikel entzünden und Sie leben beschwerdefrei und unbelastet – trotz einer bestehenden Divertikulose.

### Ballaststoffe sind unentbehrlich für einen gesunden Darm

Eine Divertikulitis lässt sich durch die richtige Ernährung auf sehr natürliche Art verhindern.