

## **Ernährung bei Divertikulitis (Entzündung der Divertikel)**

### Bei **leichter bis mässiger akuter Divertikulitis** (Entzündung der Divertikel)

Generell wird empfohlen auf die Einnahme von schwer verdaulichen Speisen zu verzichten.

#### Vermieden werden sollten unter anderem:

- Salat und Rohkost
- Müsli und Vollkornprodukte
- Fettige Speisen wie Raclette und Fondue sowie im Allgemeinen Käsegerichte
- Faserige Gemüse wie z.B. Spargel und Lauch

#### Erlaubt sind:

- Gekochtes Gemüse wie z.B. Karotten und Zucchini
- Mageres Fleisch
- Teigwaren, Kartoffelstock und auch Reis

In **schweren Fällen** einer Divertikulitis kann je nach Verordnung des Arztes ein vollständiger Verzicht auf feste Nahrung für einige Tage sinnvoll sein (Umstellung auf flüssige Kost).

## **Ernährung bei DivertikULOse (ohne Anzeichen für eine, respektive nach Abklingen der Entzündung)**

Generell sollte auf eine ausgeglichene und ballaststoffreiche Ernährung geachtet werden. Eine Divertikelentzündung kann provoziert werden durch folgende Speisen:

- Sehr fettige Speisen wie Raclette und Fondue
- Speisepilze sind sehr schwer verdaulich und können eine Entzündung der Divertikel provozieren
- Spargeln sind sehr faserig und können ebenfalls eine Divertikelentzündung verursachen
- Eine genügende Flüssigkeitszufuhr ist ebenfalls wichtig für einen geregelten Stuhlgang, was das Risiko einer Divertikelentzündung reduziert.

### **Allgemein**

Eine Reizung der Divertikel kann auch entstehen durch den länger währenden Einsatz von **nichtsteroidalen Antirheumatika**. Dazu gehören z.B. Ibuprofen, Diclofenac, Mefenamin-Säure etc. (Ponstan, Voltaren, Ibuprofen, Algifor etc.).