

GASTROZENTRUM OBACH AG



Dr. med. Marcello Orlandi, FMH Gastroenterologie und Hepatologie
praxis.orlandi@hin.ch
Dr. med. Sabine Beeler, FMH Gastroenterologie
sabine.beeler@hin.ch
Dr. med. Ana Maria Kunz, Fachärztin für Gastroenterologie
am.kunz.so@hin.ch

Obachstrasse 23
4500 Solothurn
Tel. 032 621 51 11
Fax 032 621 51 12
www.gastrozentrum-obach.ch

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.).