

Was soll ich bei Divertikulose essen?

Divertikulose? Was ist das?

Im Laufe des Lebens bildet der Dickdarm bei vielen Menschen an immer mehr Stellen Ausstülpungen, sog. Divertikel. Diese darf man nicht mit den Darmpolypen verwechseln, die in das Darminnere hineinwachsen und als Risikofaktor für Darmkrebs gelten. Warum diese Ausstülpungen entstehen, ist bisher weitgehend unbekannt. Ein Mangel an Ballaststoffen in unserer Ernährung wird als Ursache vermutet aber nie bewiesen. Sind viele dieser Divertikel vorhanden, sprechen wir Ärzte von einer „*Divertikulose*“. Diese ist erst mal ungefährlich, denn in 80% der Fälle sind diese Divertikel völlig symptomlos.

Mit zunehmendem Lebensalter steigt jedoch das Risiko, dass sich einzelne Divertikel entzünden, es kommt zur **Divertikulitis**. Da sich die meisten Divertikel im sog. „Colon descendens“ des Dickdarms befinden, also auf der linken Bauchseite, treten viele Entzündungen in diesem Bereich auf. Man spricht dann auch von der „Blinddarm-Entzündung des älteren Menschen“, was auch die Gefahren dieser Entzündung gut beschreibt. Zwar verläuft diese Entzündung oft schmerzhaft, beruhigt sich jedoch oft ohne OP. In selten Fällen jedoch kommt es zu lebensgefährlichen Komplikationen wie einem Darmdurchbruch! Die konservative Therapie, damit meinen wir Ärzte die nicht-operative Therapie, besteht in strenger Diät und meist der Gabe von Antibiotika. In den letzten Jahren zeigen Studiendaten, dass leichtere Verlaufsformen auch ohne Antibiotika heilen können.

Was kann man nun tun, um die Entstehung von Entzündungen in diesen Divertikeln zu verhindern? Entzündungslindernde Tabletten wie Mesalazin sind eine Option, aber auch diätetische Maßnahmen sind ein wichtiges, wenngleich umstrittenes Standbein der Therapie.

Das Ziel einer gesunden Ernährung sollte also sein, die Häufigkeit einer Entzündung der Divertikel zu reduzieren, im Idealfall sie sogar ganz verhindern.

Leider gibt es derzeit keine Prophylaxe – weder diätetisch noch medikamentös – die eine solche Entzündung zuverlässig verhindern kann! Trotzdem besteht kein Grund zum Nichtstun!

Vorbeugende Therapie:

Ballaststoffe! Viel oder wenig?

In Deutschland ist eine ballaststoff-basierte Diät der Standard, um eine Entzündung der Divertikel zu reduzieren. Ballaststoffe sind z.B. Cellulose, Pektin, etc., also Substanzen die

unser Darm nicht resorbieren kann. Enthalten sind sie in vor allem in Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten. Die Aufnahme sollte täglich 30-40g betragen. Ballaststoffe regen unsere Darmtätigkeit an und schützen positive Bakterien im Darm, die wir zur Verdauung benötigen. Leider nehmen wir durchschnittlich viel zu wenige Ballaststoffe zu uns.

Klingt überzeugend, aber lässt sich die Wirkung beweisen? Eine Beobachtungsstudie zeigt, dass Patienten mit Divertikulose die täglich 25g Ballaststoffe und mehr zu sich nahmen, ein 41% geringeres Risiko haben, stationär wegen einer Divertikulitis, also der akuten Entzündung, im Krankenhaus zu landen. Verglichen wurde mit einer Gruppe von Patienten, die weniger als 14g pro Tag Ballaststoffe zu sich nahmen. Eine weitere größere Beobachtungsstudie mit 690.000 gesunden Frauen zeigte, dass das Risiko einer stationären Behandlung pro 5 g zusätzlichen Ballaststoffen um 15% sinkt. Aber die Daten beruhen auf einer Selbsteinschätzung der Beteiligten, was die Aussagekraft der Studie stark einschränkt.

Soweit klingt das alles recht überzeugend. Jedoch: eine 2017 erschienene Übersichtsstudie basierend auf 19 Studien kommt zu dem Ergebnis, dass die Ergebnisse insgesamt widersprüchlich seien und keine Therapieempfehlung gegeben werden könne, ob mehr Ballaststoffe eine Divertikulitis wirklich verhindern können.

Zusammenfassung:

Es gibt in Studien lediglich Hinweise, dass eine ballaststoffreiche Ernährung die Häufigkeit einer Divertikulitis senken kann. Klare Beweise fehlen! Die Wissenschaft ist sich uneins. Probieren Sie es also aus! So lange Sie ausreichend dazu Trinken, sollte kein Schaden entstehen können.

Probiotika?

Die Idee mit Probiotika die Häufigkeit einer Divertikulitis zu senken liegt sehr nahe. Aber es gibt keine überzeugenden Beweise trotz viele Studien. Eine Übersichtsarbeit basierend auf 11 Studien spricht von einem „positiven Trend“. Zumindest scheinen Probiotika nicht zu schaden.

Und die diätetische Therapie der akuten **Divertikulitis**?

Es gibt viele – zumeist basierend auf ärztlicher Erfahrung – entstandene Regeln, was Patienten auf gar keinen Fall essen sollen: rotes Fleisch, Nüsse, Früchte, Samen, etc., die Liste ist lang. Und völlig bar jeder wissenschaftlichen Evidenz. Trotzdem sollten Sie wohl auf den Rat der altvorderen Ärzte hören und belastende Nahrungsmittel meiden.

Die meisten Autoren sind sich einig: essen Sie im schweren, akuten Schub gar nichts! Suchen Sie sofort Ihren Arzt, ggf direkt das Krankenhaus auf. Bei ausgeprägten Symptomen, Fieber etc., werden Sie im Krankenhaus Flüssigkeit über „die Venen“ bekommen. Und in den meisten Fällen auch Antibiotika.

In nicht so ausgeprägten Verläufen reicht meist eine sehr leichte Kost, die Ballaststoffe meidet (!) aus. Also: alles was in der Beschwerdefreiheit gut sein soll, dürfen Sie jetzt nicht essen!! Bleiben Sie bei Tee und Zwieback, bis es deutlich besser ist. Suchen Sie auf jeden Fall einen Arzt auf, damit dieser das weitere Vorgehen beurteilt. Den Einsatz von Antibiotika wird Ihr Arzt bei milden Verläufen individuell entscheiden, z.B. in Abhängigkeit von Laborwerten, Fieber, dem Verlauf, etc.

Wird es besser, betreiben Sie einen vorsichtigen Kostaufbau mit Brühe, dann Milchprodukten wie Quark, Jogurth, etc. Erst wenn dies gut vertragen wird, können Sie auf „feste Nahrung“ umsteigen.

Für Probiotika gibt es Hinweise, dass sie bei der akuten Entzündung hilfreich seien können. So wurden Patienten durch Gabe von Lactobacillus casei schneller beschwerdefrei.

Zusammenfassung:

Essen Sie im schweren akuten Schub gar nichts. Gehen Sie rasch zum Arzt!

In mildereren Verläufen kann – nach Rücksprache mit Ihrem Arzt - Tee und Zwieback eine Option sein. Es folgt ein langsamer Kostaufbau. Probiotika können im Schub hilfreich sein.

Fragen? Gerne bei Ihrem nächsten Praxisbesuch!

Ihr Praxisteam