Dr. med. Axel Hahn / Dr. med. Iffland
Fachärzte für Innere Medizin und Gastroenterologie
Hermann Hesse Platz 3 75365 Calw

Telefon 07051 – 790 25 0
Telefax 07051 – 790 25 29
info@gastroenterologie-calw.de

Ernährungsempfehlung bei Divertikulitis

Bei einer Divertikulitis haben sich die Ausstülpungen im Darm (die Divertikel) entzündet.
Hat eine Operation zur Entfernung der Divertikel stattgefunden, wird die Ernährung langsam aufgebaut über Tee, Tee und Brühe, dann folgt eine leichtverdauliche Aufbaukost.
Hat keine Operation sattgefunden, wird nach der Nahrungskarenz mit Tee und flüssiger Fertignahrung zur leichtverdaulichen Kost aufgebaut.

Mit und ohne Operation sollte die Ernährung vier bis sechs Wochen nach dem Krankenhausaufenthalt blähungsarm und gut bekömmlich sein und einer leichten Vollkost entsprechen und keine Körner enthalten (z.B. Leinsamen). Danach wird langsam zur ballaststoffreichen Kost übergegangen.

Die **Leichte Vollkost** ist eine vollwertige, ausgewogene Kost nach den Prinzipien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die dazu dient, unspezifische Intoleranzen im Bereich des Verdauungstraktes zu vermeiden um diesen zu entlasten.

Empfehlenswert ist:

- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen und kauen Sie gut.
- Planen Sie täglich fünf bis sechs kleine Mahlzeiten ein.
- Würzen Sie Ihre Speisen mäßig und vermeiden scharfe Gewürze wie Curry, Cayennepfeffer oder Chili.
- Vermeiden Sie starkes anbraten, mit Speck anbraten und frittieren.
- Vermeiden Sie kühlschrankgekühlte Getränke
- Vermeiden Sie fett- und zugleich zuckerreiche Gerichte sowie fettreich zubereitete Aufläufe.

Eine wichtige Regel: Alles, was Sie vertragen, ist erlaubt.

Dr. Hahn / Dr. Iffland