

Doris Muliär

RICHTIG ESSEN BEI DIVERTIKULITIS

Die optimale Ernährung
für ein beschwerdefreies Leben

120
leckere
Rezepte – mit
3-Phasen-
Plan

© 2021 des Titels »Richtig essen bei Divertikulitis« (978-3-7423-1800-8) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

riva

Vorwort

Sie haben dieses Buch gekauft, weil Sie oder einer Ihrer Angehörigen an einer schmerzhaften Divertikelkrankheit oder gar unter den Entzündungen einer Divertikulitis leidet.

Wenn Sie bisher noch nicht viel über Ballaststoffe in der Ernährung gewusst haben, werden Sie nun viel Neues darüber erfahren. Sollten Sie bis jetzt kein oder nur wenig Gemüse gegessen haben, werden Sie auch lernen, Ihre Ernährung Schritt für Schritt umzustellen. Denn die für Ihren Darm dringenden notwendigen Ballaststoffe sind nun mal hauptsächlich in Gemüse und Obst enthalten.

In diesem Buch finden Sie ganz einfache Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die es leicht machen, Gemüsegerichte aus frischen Zutaten zuzubereiten. Damit kommen auch ungeübte Köche gut zurecht. Mit der Zeit wird Ihnen das Kochen problemlos von der Hand gehen und vielleicht sogar Spaß machen – denn lecker sind unsere Rezepte allemal!

Die meisten Gerichte sind für zwei Portionen gedacht. Manchmal auch für vier, wenn das Gericht gut aufbewahrt oder eingefroren werden kann. Auf jeden Fall könnte Ihre Familie – zumindest wenn Ihre Entzündungsphase überstanden ist – alles mitessen.

Sie werden im Folgenden Lebensmittel kennenlernen, die in Ihrer Ernährung bislang womöglich nicht vorgekommen sind: Haferkleie, Leinsamen-Schrot, Dinkelmehl – das sind genau die Stoffe, die aus einem normalen Essen eine ballaststoffreiche Mahlzeit machen.

Die Bedeutung der Ballaststoffe für die heilende Ernährung ist auf den ersten Blick verwirrend – wird Ihnen in diesem Buch aber ganz einfach erklärt: Während Sie, solange Ihr Darm noch entzündet ist, so gut wie keine Ballaststoffe essen dürfen und Sie sich in der Erholungsphase langsam daran gewöhnen, sind diese zur Vorbeugung weiterer Anfälle unverzichtbar.

Wir wünschen Ihnen Geduld für Ihre Therapie, gute Besserung und vor allem auch viel Freude mit Ihrer neuen, bunten Ernährung!



Zum Umgang mit diesem Buch

Zusätzlich zu den üblichen Nährwertangaben haben wir bei den Rezepten auch die Ballaststoffe berücksichtigt. Diese sind überwiegend ein Bestandteil der Kohlenhydrate, werden aber im Gegensatz zu Zucker und Stärke in der Verdauung nicht abgebaut und dem Organismus zugeführt.

Achten Sie bitte darauf, für wie viele Portionen das jeweilige Rezept konzipiert ist. Vieles eignet sich gut zum Einfrieren, manches können Sie zum Mitnehmen vorbereiten oder im Kühlschrank aufbewahren. Meal Prep, das Vorkochen von Mahlzeiten, spart schließlich Zeit und Energie!

Gemüse wird, außer wenn wir es anbraten, gedämpft, da beim Kochen in Wasser, das weggeschüttet wird, viel zu viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Verwenden Sie dafür einen Dampfgareinsatz, der im Handel auch als Gemüsedämpfer oder Dampfkorb verkauft wird. Er passt sich der Topfgröße an und wird in Aluminium oder Kunststoff für wenig Geld in Kaufhäusern, Supermärkten und im Internet angeboten.

Die jeweils angegebenen Backzeiten können je nach Hersteller Ihres Backofens variieren. Behalten Sie Ihre Backwaren daher im Blick und prüfen Sie, ob Sie nach der genannten Zeit fertig sind. Bei der Verwendung von

Gasherden informieren Sie sich bitte in der Gebrauchsanleitung des Herstellers.

Da einige grundsätzliche Dinge für alle Rezepte gelten, möchten wir sie hier zusammenfassen:

- Sofern Milch, Joghurt oder Quark verwendet werden, schlagen wir immer die fettreduzierten Varianten mit ca. 1,5 % (10 % oder 20 % bei Quark, nach Belieben auch Magerquark mit 0,3 % Fett) Fett vor. Sie können aber auch gerne Vollmilchprodukte nehmen, wenn Ihnen das besser schmeckt. Wählen Sie jedoch bevorzugt Frischmilch, denn homogenisierte Milch hat fast keine Vitamine mehr.
- Die Mengenangaben bei Gemüse und Obst beziehen sich auf ungeputzte Ware, sofern nichts anderes angegeben ist.
- Mit Zwiebel ist ein Exemplar von ca. 100 Gramm gemeint. Eine kleine Zwiebel hat etwa 75 Gramm, eine große 150 Gramm.
- 1 Esslöffel Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 Gramm zu Buche, 1 Teelöffel mit 5 Gramm.
- 1 kleine Banane wiegt geschält etwa 100 Gramm.

- Paprikaschoten, von denen Sie viel essen dürfen, sollten immer groß sein und ca. 250 Gramm aufweisen.
- 1 Lauchzwiebel wiegt etwa 25 Gramm. 4 Stängel können durch 1 kleine Zwiebel ersetzt werden.
- 1 Stängel frische Petersilie wird mit 10 Gramm berechnet und entspricht 1 Esslöffel TK-Petersilie.

Bei jedem Rezept sind ausführliche Nährwertangaben angeführt. Kcal steht hierbei für Kilokalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate. Zusätzlich finden Sie einen »Button«, der Sie über die enthaltenen Ballaststoffe pro Portion informiert. Im Rezeptregister am Ende des Buches sind die Rezepte nach Ballaststoffgehalt geordnet. Alle Nährwerte in den Rezepten und Tabellen sind mit dem Rezeptrechner *PRO by Choose your Level™* (www.rezeptrechner.de) berechnet.

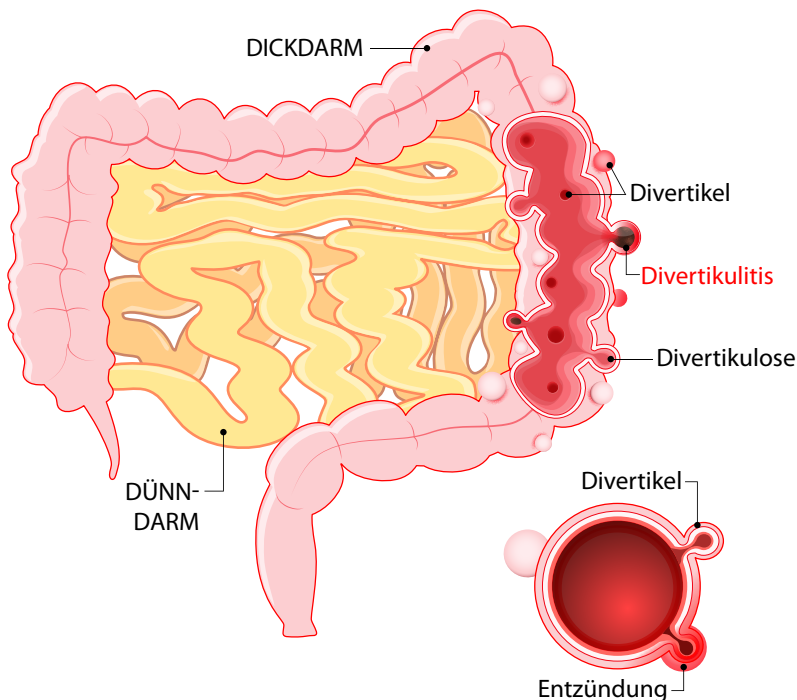


Wie kommt es zu Divertikulitis?

Divertikel sind Ausstülpungen der Darmschleimhaut. Und zwar wölbt sich die Darminnenwand durch den Druck im Darm nach außen. In diesen kleinen, ballonartigen Gebilden kann sich Stuhl ablagern, was Entzündungen verursachen kann – diese nennt man in der Fachsprache Divertikulitis. Im schlimmsten Fall kann eine solche Entzündung, wenn nichts unternommen wird, zu einem Darmdurchbruch führen.

Oft bilden sich viele solcher Darmdivertikel, die jedoch keine Beschwerden nach

sich ziehen. In diesem Fall spricht man von Divertikulose, die meist eher zufällig zum Beispiel bei einer Darmspiegelung entdeckt wird. Wenn die Ausstülpungen Beschwerden mit sich bringen wie starke Blähungen, Verstopfung und leichte Schmerzen im – meistens linken – Bauchraum, spricht man von Divertikelkrankheit. Erst wenn sich die Divertikel entzünden und erhebliche Beschwerden verursachen, wird die Divertikulitis diagnostiziert.



Ist die Divertikulitis schon ausgeprägt, kann es zu lebensbedrohlichen Komplikationen kommen: Darmdurchbruch, Darmverschluss, Blutungen im Darm oder Bauchfellentzündung. Ihr Arzt wird dann eine Therapie und gegebenenfalls einen Krankenhausaufenthalt anordnen. Je nach Schwere erfolgt eine Gabe von Antibiotika, schlimmstenfalls ist eine Operation bis hin zum künstlichen Darmausgang notwendig.

Üblicherweise entstehen Divertikel im absteigenden Abschnitt des Dickdarms, also links. Dort bilden sich dann auch die Entzündungen mit Schmerzen, die sich auf den ganzen Bauchraum ausdehnen können.

Etwa 50 bis 60 Prozent aller über 70-Jährigen haben solche Divertikel, jedoch bei nur 10 bis 20 Prozent davon entwickelt sich eine Divertikulitis. In letzter Zeit wird diese auch häufiger bei jüngeren Menschen diagnostiziert, was wahrscheinlich mit industriell hergestellten Lebensmitteln, denen es an Ballaststoffen mangelt, zusammenhängt.

Aber wodurch entstehen die Entzündungen im Dickdarm? Einer der häufigsten Risikofaktoren ist die chronische Verstopfung. Denn dabei herrscht ständig ein zu hoher Druck im Dickdarm. Dadurch können verhärtete Stuhlpartikel in die Aussackungen (Divertikel) gepresst werden, die sogenannten Kotsteine. Diese drücken auf die Darmwand, welche sich entzündet.

Die Beschwerden beginnen meist im linken Unterbauch, am absteigenden Ast des Dickdarms. Es treten zunächst allgemeine Verdauungsstörungen wie starke Blähungen, Durchfall oder Verstopfungen auf. Später kommen schmerzhafte Verhärtungen im Bauchraum dazu und – wenn die Entzündung schon weiter fortgeschritten ist – Fieber und das Gefühl, krank zu sein.

Hervorgerufen wird die Verstopfung fast immer durch eine Ernährung, in der Ballaststoffe fehlen. Zu wenig Gemüse, Obst und Vollkornprodukte und zu viel rotes Fleisch und Fast Food begünstigen die Divertikulose. Dazu kommen noch zu wenig Bewegung und Übergewicht. Die Darmerkrankung hängt also – wie vieles andere auch – mit unserem Lebensstil zusammen. Bislang war Divertikulose zum Beispiel im asiatischen Raum und auf dem afrikanischen Kontinent unbekannt – mit Übernahme der westlichen, industriell geprägten Ernährung ist sie aber auch dort auf dem Vormarsch.

Glücklicherweise verursachen die Divertikel an der Darmwand in etwa 80 Prozent der Fälle keine Beschwerden. Es wäre jedoch sehr empfehlenswert, bereits in diesem Stadium, wenn die harmlosere Divertikulose diagnostiziert wurde, an eine Ernährungsumstellung zu denken, um ein Fortschreiten bis hin zu den Entzündungen zu verhindern. Noch besser wäre freilich, sich auch ohne Ursache gesund und ballaststoffreich zu ernähren.

Die drei Phasen der Therapie

Im vorangegangenen Kapitel haben Sie die Ursache und Entwicklung der Divertikel kennengelernt – von der harmloseren Divertikulose über eine Divertikelerkrankung mit leichten Symptomen bis hin zur Divertikulitis. In diesem Kapitel informieren wir Sie über die drei Phasen in der Therapie bei Divertikulitis.

Akutphase

Während und nach der Behandlung im Krankenhaus muss dem Darm erst einmal Ruhe gegönnt werden. Das heißt, Sie bekommen in dieser Akutphase keine feste Nahrung, sollen aber reichlich trinken (Tee, stilles Wasser, Brühen) und dürfen nach und nach leichte Speisen (klare Suppen, Pürees) langsam essen. Es versteht sich von selbst, dass in dieser Phase noch keine Ballaststoffe, die später so wichtig sind, verzehrt werden. Am Anfang der Akutphase werden Sie wahrscheinlich noch im Krankenhaus versorgt – zur Fortsetzung der Therapie zu Hause finden Sie einige Anregungen und Rezepte ab Seite 33.

Erholungsphase

Dieser zweite Abschnitt in der Therapie wird oft auch als Einführungs- oder Aufbauphase bezeichnet und soll etwa drei bis vier Wochen dauern. In dieser Zeit gewöhnen Sie Ihren Darm langsam an eine ballaststoffreiche Ernährung. Auf Seite 46 finden Sie einen Ernährungsplan für diese Zeit und ab Seite 49 viele Rezepte für faserarme Suppen und Pürees. Sie dürfen jetzt auch Milchprodukte, Smoothies, Nudelgerichte, Fisch und Geflügel zu sich nehmen. Am Anfang sind ca. 10 Gramm Ballaststoffe angeraten, von Woche zu Woche wird die Menge gesteigert. Nach wie vor sollen Sie – wie schon in der Akutphase – viel trinken!



Vermeidungsphase

Diese wird oft auch als chronische Phase oder Prophylaxe bezeichnet, was sich darauf bezieht, dass die überstandene Divertikulitis jederzeit wieder aufflammen kann, man also nie vollständig geheilt ist. Es geht daher in dieser Phase darum, einen abermaligen Ausbruch der Divertikel-Entzündungen zu vermeiden, deswegen Vermeidungsphase. Mit Ihrer Ernährung haben Sie es selbst in der Hand, keine weiteren sogenannten Schübe mehr zu erleiden. Auf Seite 103 gibt es dafür eine Beispielwoche sowie ab Seite 105 viele Rezepte, mit denen Sie auf das empfohlene Minimum von 30 Gramm Ballaststoffen täglich kommen. Sie werden ab jetzt viel, viel Gemüse essen, angereichert mit Getreideprodukten wie Couscous und Bulgur. Sie werden Gerste schätzen lernen und alles, was mit Vollkorn zu tun hat. Bei Umstellung auf ballaststoffreiche Kost helfen Erdmandeln und Haferkleie besonders gut, um als »Booster« Ihre Mahlzeiten anzureichern. Weitere hilfreiche Lebensmittel zur Steigerung Ihrer Ballaststoff-Zufuhr finden Sie in den Tabellen auf den Seiten 21 und 22.

