

DIPL. OEC. TROPH. BETTINA SNOWDON

Gesunde Ernährung bei Divertikulitis

Mit der richtigen Ernährung Schüben vorbeugen



90 ballaststoff-
reiche und
entzündungs-
hemmende
Rezepte

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Ernährung bei Divertikulis – die wichtigsten Lebensmittel

Ballaststoffreiche Lebensmittel

Dazu gehören Getreideprodukte aus Vollkorn sowie Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Wasserlösliche Ballaststoffe, die sich in Obst und Gemüse befinden, sorgen für eine gute Verdauung. Wasserunlösliche Ballaststoffe, die vor allem in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und manchen Gemüsesorten vorkommen, bewirken mit ihrer Wasserbindungsfähigkeit eine schnellere Darmpassage.

Ausgewählte ballaststoffhaltige Lebensmittel		
Getreide	Hülsenfrüchte	Obst
Roggenvollkornmehl	Mungbohnen	Himbeeren
Weizenkleie	Sojabohnen	Kiwis
Haferflocken	Linsen	Rhabarber
Gemüse und Hülsenfrüchte	Nüsse und Samen	
Schwarzwurzeln	Leinsamen	
Erbsen	Erdnüsse	
	Macadamianüsse	

Lebensmittel mit entzündlich wirksamen Inhaltsstoffen

Milchsauer fermentierte Lebensmittel liefern gute Bakterien, die die Darmflora und damit die Verdauung verbessern. Zudem enthalten viele pflanzliche Lebensmittel entzündliche Substanzen. Besonders wirksam sind u. a. Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Fetten und Ölen.

Ausgewählte entzündliche Lebensmittel			
Getreide	Hülsenfrüchte	Obst	Fette/Öle
Hafer	Erbsen	Äpfel	Leinöl
Vollkornreis	Linsen	Birnen	Rapsöl
Schwarze Quinoa	Kichererbsen	Granatäpfel	Oliveöl
Gemüse	Nüsse und Samen	Fisch	
Grünkohl	Leinsamen	Lachs	
Avocado	Mandeln	Makrele	
Brokkoli	Walnüsse	Hering	

DIPL. OEC. TROPH. BETTINA SNOWDON

Gesunde Ernährung bei Divertikulitis

Mit der richtigen Ernährung Schüben vorbeugen

90 ballaststoff-
reiche und
entzündungs-
hemmende
Rezepte

4 VORWORT

7 DIVERTIKULITIS – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

8 Die Krankheit verstehen

8 Ausstülpungen im Darm: Divertikel

10 Wenn Divertikel Probleme machen

12 Wie kommt es zu einer Divertikulitis?

13 Wenn eine Divertikulitis nicht behandelt wird

15 So erkennt der Arzt eine Divertikulitis

15 Wie sieht die Behandlung aus?

17 Wenn der akute Entzündungsschub abklingt

18 Wenn die Entzündung überstanden ist

19 So können Sie vorbeugen

21 MIT ERNÄHRUNG HEILEN

22 Ballaststoffe sind unentbehrlich für einen gesunden Darm

22 Was sind Ballaststoffe und wie wirken sie?

23 Welche Ballaststoffe gibt es und wo findet man sie?

28 So viele Ballaststoffe brauchen wir täglich

30 Die Ernährung mit Bedacht umstellen

31 Sind kleinteilige Lebensmittel ein Problem?

32 Die Darmflora liebt milchsäure Lebensmittel

32 Probiotika für eine gesunde Darmflora

33 Präbiotika fördern nützliche Darmbakterien

33	Entzündungshemmende Lebensmittel
34	Antioxidantien gegen Entzündungen
35	Bio ist meist besser
36	Blähungen vermeiden
37	Verträglichkeit verbessern
38	Die richtige Zubereitung
40	Divertikulitis vorbeugen
40	Verstopfung vermeiden
40	Kein rotes Fleisch essen
41	Fettzusammensetzung beachten
42	Viel trinken
43	Gut kauen und bewusst essen
44	Regelmäßig bewegen
47	90 REZEPTE – BALLASTSTOFFREICH UND ENTZÜNDUNGSEMMEND
48	Frühstück
60	Salate und Kleinigkeiten
74	Suppen
86	Hauptgerichte
119	Brot, Kuchen und Gebäck
139	Nachspeisen
150	Getränke
158	REZEPTREGISTER

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Divertikel werden häufig zufällig bei einer Darmspiegelung entdeckt. Für viele Betroffene kommt dieser Befund dann auch überraschend, da sie keinerlei Beschwerden haben. Nur jeder vierte bis fünfte mit einer sogenannten Divertikulose bemerkt die Ausstülpungen in der Darmwand überhaupt. Alle anderen leben gut und beschwerdefrei damit.

Divertikel selbst sind noch keine Krankheit, sondern eine eigentlich harmlose Veränderung von kleinen Teilen der Darmwand, die sich an Schwachstellen im Gewebe nach außen wölbt. Sie stellen aber ein Risiko für eine Erkrankung dar. Denn wenn sich die Darmausstülpungen entzünden, kann es gefährlich werden. In diesem Fall spricht man von Divertikulitis. Diese Entzündungen verursachen nicht nur starke Schmerzen, sondern können im schlimmsten Fall sogar zu einem Durchbruch der Darmwand und anderen schwerwiegenden Komplikationen führen. Im Fall einer Entzündung ist die medikamentöse Behandlung und unter Umständen sogar eine Operation unumgänglich.

Doch so weit muss es nicht kommen, es ist denkbar einfach, solchen Komplikationen vorzubeugen: mit einer Ernährungsumstellung. Allem voran sind es Ballaststoffe, die mit ihrem günstigen Einfluss auf die Verdauung sehr wirksam verhindern, dass es zu einem Entzündungsgeschehen kommt. So kann der Entstehung einer Divertikulitis oder dem Wiederauftreten weiterer Schübe sehr gut vorgebeugt werden. Mit Lebensmitteln, die entzündungshemmend wirken, und solchen, die die Darmflora verbessern, können Sie Ihrem Darm noch mehr Gutes tun und gegen Entzündungen vorgehen.

Wie abwechslungsreich und lecker die Ernährung bei Divertikulitis ist, erfahren Sie in diesem Buch – mit theoretischen Hintergründen, einem Überblick über die spezielle Ernährung bei Divertikeln sowie vielen Tipps und Rezepten.



Ihre

Bettina Lueder





DIVERTIKULITIS – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Eine Divertikulitis kann viele Ursachen haben. Manche können wir nicht verhindern, andere schon. In diesem Kapitel erfahren Sie, was genau eine Divertikulitis ist und wie Sie ihr vorbeugen können.