

DIPLOM. OEC. TROPH. BETTINA SNOWDON

Gesunde Ernährung bei Divertikulitis

Mit der richtigen Ernährung Schüben vorbeugen



90 ballaststoff-
reiche und
entzündungs-
hemmende
Rezepte

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

humboldt

Ernährung bei Divertikulitis – 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 Vollkorngroßvieh, 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 antientzündlich wirksamen Inhaltsstoffen

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

Ausgewählte antientzündliche Lebensmittel			
Getreide	Hülsenfrüchte	Obst	Fette/Ole
Hafer	Erbsen	Äpfel	Leinöl
Vollkornreis	Linsen	Birnen	Rapsöl
Schwarze Quinoa	Kichererbsen	Granatäpfel	Olivenöl
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 ENTZÜNDUNGSHEMMEND**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 Sonnenburg



Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

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.

