

## Ernährung bei Divertikel

- Essen Sie reichlich Obst und Gemüse. Diese Lebensmittel sind reich an pflanzlichen Faserstoffen und haben einen hohen Wassergehalt – somit sind sie ideal für die Divertikulitis-Ernährung. Nebenbei versorgen sie Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.
- Greifen Sie vor allem am Anfang bei Gemüse lieber zu leicht verdaulichen Sorten wie Tomaten, Karotten und Zucchini als zu blähenden Kohlgemüsen (Ausnahme: Brokkoli). Beobachten Sie auch, wie Ihr Körper auf Zwiebeln, Bohnen und Linsen reagiert – diese Lebensmittel sind eigentlich sehr gesund. Wenn Sie sich dadurch allerdings stark aufgebläht fühlen, ist es besser, die Auslöser einzuschränken; Gase im Darm können die Divertikel-Entwicklung begünstigen.
- Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Naturreis sind für die Divertikulitis-Ernährung besser geeignet als ihre weißen Pendanten, da der Ballaststoff-Gehalt deutlich höher ist. In ihnen sind alle natürlichen Bestandteile des Korns enthalten, während weißes Mehl nur aus dem inneren Kern des Korns besteht.
- Bei einer bestehenden Divertikulose – also einer Reihe von Divertikeln im Darm – ist es allerdings auch wichtig, auf harte, spitze und schwer verdauliche Nahrungsbestandteile achtzugeben. Grob gemahlene Getreide, Nüsse und Kerne können die Divertikel im Darm verletzen. Besser geeignet ist fein gemahlene Vollkornmehl. Achten Sie auch darauf, beim Essen jeden Bissen gründlich zu kauen und keine Kerne von Äpfeln, Birnen oder Melonen zu verschlucken.
- Manchen Menschen fällt es schwer, über das Essen allein die erforderliche Menge an Ballaststoffen für die Divertikulitis-Ernährung aufzunehmen. Dann können Sie auch auf Weizen- oder Haferkleie sowie geschrotete Leinsamen zurückgreifen. Wichtig ist, diese „Verdauungshelfer“ immer mit reichlich Wasser aufzunehmen, um eine Verstopfung zu vermeiden.
- Schränken Sie in Ihrer Ernährung bei Divertikulitis stopfende Lebensmittel wie schwarzen Tee, Schokolade, Kakao, Bananen und Weißmehlprodukte (z.B. Toast und weiße Brötchen) ein, um einer Verstopfung vorzubeugen.
- Trinken Sie viel! Ballaststoffe sind nur dann hilfreich, wenn Sie parallel mindestens zwei Liter Wasser oder Kräutertee zu sich nehmen.

Geben Sie sich ruhig Zeit für die Umstellung auf eine faserreiche, ausgewogene Kost. Es ist sinnvoll, den Ballaststoffgehalt schrittweise anzuheben. Sehen Sie Ihre Ernährung dabei am besten nicht als Einschränkung oder „Divertikulitis-Diät“ an – im Rahmen einer vollwertigen und ballaststoffreichen Ernährung können Sie nicht nur viele leckere Gerichte kochen und genießen, sondern tun neben Ihrem Darm auch Herz und Gefäßen etwas Gutes.