

## Ausstülpungen der Dickdarmwand (Divertikel)

### Was sind Divertikel?

Divertikel sind Ausstülpungen der Dickdarmwand nach aussen, die meist im Verlauf des Lebens entstehen.

### Wie entstehen Divertikel?

Die Ursache ist unbekannt. Divertikel gelten als eine Zivilisationskrankheit, da man sie in Ländern wie Afrika oder Asien, wo Nahrung reich an Früchten und Gemüse und arm an Fleisch konsumiert wird, kaum findet. Die Lebensbedingungen in diesen Ländern unterscheiden sich aber auch sonst deutlich von der westlichen Welt. Deshalb ist unklar, ob die Ernährung der ausschlaggebende Faktor ist.

### Wie häufig kommen Divertikel vor?

10-20 % der über 50-jährigen Bevölkerung in Europa haben Divertikel des Dickdarms.

### Welche Beschwerden machen Divertikel?

Die Divertikel verursachen meistens keine Symptome und bleiben deshalb unerkannt. Werden sie zufällig, zum Beispiel bei einer Darmspiegelung entdeckt, so ist dies ohne Bedeutung. Nur bei etwa 10 % der Patienten mit Divertikeln kommt es zu Beschwerden. Meist handelt es sich dabei um Bauchschmerzen, verbunden mit abwechselnd Verstopfung und Durchfall. Meist führen diese Beschwerden zum Arztbesuch, der dann eine Darmspiegelung beim Spezialisten vornehmen lässt. Bei ganz wenigen Patienten kann es zu einer Entzündung eines Divertikels kommen. Dies äussert sich als recht starker Schmerz meist im linken unteren Bauch und muss im Spital mit Antibiotika behandelt werden. In sehr seltenen Fällen können Divertikel auch bluten, was zu Blutabgang im Stuhlgang führt. Der Patient sollte dann sofort für eine eingehende Untersuchung zum Arzt gehen.

### Wie werden Divertikel diagnostiziert ?

Die Diagnose kann mit Hilfe einer Darmspiegelung oder durch eine Röntgenuntersuchung, bei welcher der Dickdarm mit Kontrastmittel gefüllt wird, gestellt werden.

### Wie werden Divertikel behandelt?

Divertikel, die zufällig entdeckt werden und keine Beschwerden machen, brauchen keine Behandlung oder Nachkontrollen. Falls sich Divertikel wiederholt entzünden, muss eine Operation überlegt werden. Durch Divertikel kann es zur Einengung des Darms kommen. Als Folge treten kolikartige Schmerzen auf. Man kann versuchen die Schmerzen mit Medikamenten zu lindern, die den Stuhl weich machen. Vorher muss aber mit Hilfe einer Röntgenuntersuchung oder Darmspiegelung geklärt werden, ob kein anderer Grund für den verengten Darm besteht.

---

---

### **Wie ist die Prognose?**

Die Divertikel bleiben lebenslang, meist ohne Beschwerden, bestehen. Nur 10 % der Divertikel führen zu Beschwerden. Bei einem kleinen Teil der Patienten kommt es zu einer Entzündung. Etwa jeder vierte dieser Patienten kann nach erfolgreicher Behandlung einen Rückfall der Entzündung haben, der gelegentlich operiert werden muss. Die Notwendigkeit zur Operation sollte aber gut überlegt sein, da dabei ein Stück Darm entfernt werden muss.

### **Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Divertikulose?**

Mit einer faserreichen Ernährung lassen sich Beschwerden, die bei der Divertikelkrankheit auftreten, günstig beeinflussen. Die Divertikel bilden sich jedoch nicht zurück.

### **Ernährungsempfehlung bei Divertikulose**

Bauchschmerzen und Stuhlgangbeschwerden lassen sich mit einer faserreichen Ernährung reduzieren. Bewährt hat sich bei der Divertikulose die Zugabe von 15 - 30 g Kleie pro Tag. Diese Anreicherung soll langsam und schrittweise erfolgen. Der Erfolg stellt sich nach 2 - 4 Wochen ein. Initial können Blähungen auftreten.

**Reichliche Flüssigkeitszufuhr: mindestens 1.5 bis 2 Liter pro Tag**

**Faserreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Salat sowie Obst konsumieren**

**Täglich 1 - 2 Esslöffel Kleie, z.B. in Müesli oder Joghurt mischen**

**Vermeiden von faserarmen Nahrungsmitteln**