



Patienteninformation: Divertikulose

1. Was ist eine Divertikulose?

Die **Divertikulose** ist eine Erkrankung des Darms, bei der sich kleine Ausstülpungen der Darmwand – sogenannte **Divertikel** – bilden. Diese entstehen meistens im **Dickdarm**, vor allem im **Sigma** (der S-förmige Teil des Dickdarms im linken Unterbauch).

Divertikel selbst sind zunächst **harmlos** und verursachen oft **keine Beschwerden**. Viele Menschen erfahren erst durch Zufall – etwa bei einer Darmspiegelung oder CT – dass sie Divertikel haben.

2. Was sind Divertikel und wie entstehen sie?

Divertikel entstehen, wenn sich die **Schleimhaut des Darms** durch Schwachstellen in der Muskulatur der Darmwand nach außen vorwölbt. Ursachen dafür können sein:

- **Erhöhter Druck im Darm** (z. B. durch Verstopfung)
- **Faserarme Ernährung** (wenig Ballaststoffe)
- **Alter** – mit zunehmendem Alter wird die Darmwand schwächer
- Bewegungsmangel

3. Wer ist betroffen?

- Etwa **50 % der über 60-Jährigen** haben Divertikel.
- In westlichen Industrieländern ist die Divertikulose sehr häufig – ein sogenanntes **Zivilisationsleiden**.
- Männer und Frauen sind gleich häufig betroffen.

4. Symptome

In den meisten Fällen verursacht Divertikulose **keine Beschwerden**. Man spricht dann von einer **asymptomatischen Divertikulose**.

Wenn Beschwerden auftreten, spricht man von einem **divertikelassoziierten Symptomkomplex** (auch: symptomatische unkomplizierte Divertikulose):

- Druck- oder Völlegefühl im linken Unterbauch

- Blähungen
 - Unregelmäßiger Stuhlgang (Verstopfung oder Wechsel mit Durchfall)
 - Schmerzen im linken Unterbauch, oft nach dem Essen
 - Linderung nach dem Stuhlgang oder nach dem Abgang von Winden
-

5. Mögliche Komplikationen: Divertikulitis

Wenn sich Divertikel entzünden, spricht man von einer **Divertikulitis**. Das ist die wichtigste Komplikation und kann schwerwiegende Folgen haben:

- **Schmerzen im linken Unterbauch**
- **Fieber**
- **Übelkeit**
- **Veränderter Stuhlgang**
- **Blut im Stuhl**

In schweren Fällen kann es zu:

- **Abszessen**
- **Darmdurchbruch (Perforation)**
- **Fisteln**
- **Verengung des Darms (Stenose)**
- **Blutungen**

kommen. In solchen Fällen ist meist eine **Krankenhausbehandlung** erforderlich.

6. Diagnose

Die Diagnose erfolgt in der Regel durch:

- **Anamnese und körperliche Untersuchung**
 - **Ultraschall des Bauches**
 - **CT des Abdomens** bei Verdacht auf Divertikulitis
 - **Koloskopie (Darmspiegelung)** – wird *nicht bei akuter Divertikulitis* durchgeführt, aber zur Abklärung bei chronischen Beschwerden oder nach Abheilung
-

7. Behandlung der Divertikulose

a) Bei asymptomatischer Divertikulose:

- Keine spezifische Therapie notwendig
- Ziel: **Komplikationen vermeiden**

b) Bei Beschwerden (aber keine Entzündung):

- **Ballaststoffreiche Ernährung** (z. B. Vollkorn, Obst, Gemüse)
- Viel **Flüssigkeit**
- **Bewegung**
- Eventuell medikamentöse Unterstützung mit krampflösenden Mitteln
- Stuhlregulation (z. B. Flohsamenschalen)

c) Bei akuter Divertikulitis:

- **Schonung**, ggf. **Flüssignahrung oder Nahrungskarenz**
- **Antibiotika** (nicht immer notwendig – je nach Schweregrad)
- **Schmerzmedikation**
- Umgehende ärztliche Vorstellung, ggf. Krankenhausaufenthalt bei Komplikationen oder schwerem Verlauf

d) Operation:

Eine **operative Entfernung des betroffenen Darmabschnitts** kann notwendig sein bei:

- wiederholter oder komplizierter Divertikulitis
- Abszessen, Fisteln oder Stenosen
- drohender oder stattgehabter Darmperforation
- chronischen Beschwerden trotz konservativer Therapie

8. Ernährungstipps zur Vorbeugung

- **30–40 g Ballaststoffe pro Tag** (z. B. über Vollkornprodukte, Leinsamen, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte)
- Gute Ballaststoffquellen:
 - **Vollkornprodukte** (z. B. Vollkornbrot, -nudeln, Naturreis, Haferflocken)
 - **Hülsenfrüchte** (Linsen, Bohnen, Kichererbsen – langsam einführen!)
 - **Gemüse** (z. B. Karotten, Brokkoli, Fenchel, Zucchini, Spinat, Kürbis)
 - **Obst mit Schale** (z. B. Äpfel, Birnen, Beeren – gut kauen!)
 - **Leinsamen, Flohsamenschalen, Chiasamen** (immer mit viel Wasser!)

- **Nüsse und Kerne** (*siehe unten!, müssen ggf. doch gemieden werden!*)
- Ausreichend trinken – mindestens **1,5–2 Liter pro Tag**
- Regelmäßige Bewegung
- Vermeidung von stark verarbeiteten Lebensmitteln
- Keine generelle Verbotsliste: Früher wurde z. B. empfohlen, auf Nüsse, Körner und Popcorn zu verzichten – dies gilt heute als **überholt**

Dennoch:

- **Bei individueller Unverträglichkeit (z. B. Blähungen nach Linsen oder Vollkorn): Lebensmittel reduzieren oder gezielt ausprobieren.**
-

9. Verlauf und Prognose

- Die meisten Betroffenen leben **beschwerdefrei** mit Divertikeln.
 - Nur ein Teil entwickelt eine Divertikulitis, und davon erleiden nur wenige wiederholt schwere Schübe.
 - Eine gesunde Lebensweise hilft, Komplikationen vorzubeugen.
-

10. Wann sollte ich zum Arzt?

Suchen Sie ärztliche Hilfe auf bei:

- **starken oder anhaltenden Bauchschmerzen**
- **Fieber**
- **Blut im Stuhl**
- **Übelkeit, Erbrechen**
- **Verstopfung oder Durchfall über mehrere Tage**