



Divertikel und Divertikelkrankheit

Wissenswertes zur Krankheit und für zuhause

Ein Divertikel ist eine Ausbuchtung im Bereich des Dickdarmes. Diese Ausbuchtung entsteht besonders an Stellen, wo die Dickdarmmuskulatur z. B. durch den Eintritt von Gefäßen Schwächen hat. Dies führt dann zu einer Ausbuchtung der Dickdarmschleimhaut im Bereich dieser Schwachpunkte.

Divertikulose

Der Begriff Divertikulose beschreibt lediglich das Vorhandensein von Divertikeln. Dies liegt bei Menschen oberhalb des Alters von 70 Jahren bei mehr als der Hälfte vor. Divertikel bestehen nicht von Geburt an, sie treten im Laufe des Lebens auf, ihre Häufigkeit nimmt mit steigendem Lebensalter zu. Sie können im gesamten Dickdarm auftreten, dabei ist der am meisten befallene Darmabschnitt das Sigma, das sich im linken Unterbauch befindet.

In der überwiegenden Mehrheit verursachen Divertikel keine Beschwerden. Wenn sie Beschwerden machen, äußern sie sich meist mit linksseitigem Unterbauchschmerz und Unregelmäßigkeiten des Stuhlganges, man spricht dann von einer **Divertikelkrankheit**. Auf der Basis einer Divertikulose kann es zu einer Entzündung der Divertikel (Divertikulitis) oder zu einer Blutung aus dem Divertikel kommen.

Divertikulitis

Diese Entzündung kann dadurch entstehen, dass Stuhlteilchen sich in der Ausstülpung verfangen. Je nach Ausmaß der Entzündung sind die Beschwerden unterschiedlich. Am häufigsten führt eine Divertikulitis zu Schmerzen im linken Unterbauch. Aber auch Übelkeit und Erbrechen sowie Verstopfung oder Durchfälle können durch eine Divertikulitis verursacht werden.

Eine **einfache oder unkomplizierte** Divertikulitis liegt bei 75 % der Fälle vor. Bei dieser Form kommt es zu einem raschen Ansprechen z. B. auf eine Antibiotikatherapie. Eine Operation ist bei Ansprechen der Beschwerden nicht notwendig.

Ungefähr 25 % der Fälle stellen sich als **komplizierte** Divertikulitis dar. Hier kann im Extremfall der Darm einreißen (Perforation) und es könnte z.B. eine Eiteransammlung im Bauch, eine Bauchfellentzündung, Fisteln, ein Darmverschluss oder eine schwere bakterielle Entzündung mit Versagen mehrerer anderer Organe entstehen.

Fieber, starke Bauchschmerzen, Erbrechen deuten auf einen schweren Verlauf hin. Auf jeden Fall sollten Sie sich bei Beschwerden ärztlichen Rat einholen, da evtl. operiert werden muss und Antibiotika nicht ausreichen.

Divertikelblutung

Da sich in den Divertikeln ein Gefäß befindet, können die Ausstülpungen gelegentlich bluten,. Dies äußert sich durch schwarzen oder dunklen Stuhl oder rotes Blut im Stuhl. In diesem Fall empfehlen wir die Durchführung einer Dickdarmspiegelung, um andere Ursachen einer Blutung auszuschließen.



Divertikel und Divertikelkrankheit

Wissenswertes zur Krankheit und für zuhause

Behandlung

Eine unkomplizierte Divertikelentzündung kann mit Antibiotika und vorübergehender Flüssignahrung zuhause behandelt werden. Bei folgenden Beschwerden liegt eine komplizierte Divertikulitis vor, die sofort beim Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden sollte:

- Fieber über 38°C
- Sich verschlimmernde Bauchschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen

Da die komplizierte Divertikulitis sehr schwer verlaufen kann, muss möglichst rasch entschieden werden, ob eine Operation durchgeführt werden muss.

Chirurgie gegenüber nicht-chirurgischer Therapie

Nach der ersten Episode einer unkomplizierten Divertikulitis, die schnell z. B. mit Antibiotika behandelt werden konnte, ist das Risiko eines später auftretenden komplizierten Verlaufes noch gering. Spätestens beim zweiten Schub einer unkomplizierten Divertikulitis sollte jedoch ernsthaft mit den behandelnden Ärzten über die Notwendigkeit einer Teilentfernung des Dickdarmes nachgedacht werden. Durch diese Teilentfernung können weitere Schübe verhindert werden. Diese geplant durchgeführte Operation kann meistens laparoskopisch mit kleinen Schnitten durchgeführt werden. Die Anlage eines künstlichen Darmausganges wie z. B. in der Notfalloperation wird dann ebenfalls i. d. R. nicht notwendig. Insgesamt kann man sagen, dass in 85 % der Patienten mit Divertikulitis eine Therapie mit Antibiotika und vorübergehender Ernährung mit Flüssigkost erfolgreich ist. 15 % müssen notfallmäßig operiert werden. Nach einem zweiten Schub mit Divertikulitis bleiben lediglich 10 % der Patienten symptomfrei. Aufgrund dessen entscheiden sich viele Patienten nach dem zweiten Schub einer Divertikulitis für die Teilentfernung des Dickdarms.

Bei schwer verlaufender komplizierter Divertikulitis kann es notwendig sein, vorübergehend einen künstlichen Darmausgang anzulegen. Dieser wird generell später wieder zurückverlegt.

Ernährungsempfehlungen

Grundsätzlich gilt bei Divertikeln: **Ballaststoffreiche** Ernährung mit überwiegend pflanzlicher Kost, wie Obst, Gemüse, Hafer, Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, etc.) und Flohsamenschalen, um die Darmtätigkeit anzuregen und den Stuhlgang zu regulieren. Eine vegetarische und ballaststoffreiche Kost kann sich auch vorbeugend auswirken. Gelegentlich wird noch empfohlen, Körner oder Nüsse nicht zu essen, weil vermutet wird, dass diese sich im Divertikel verfangen können. Hierfür gibt es aber keine gesicherten Anhaltspunkte.



Divertikel und Divertikelkrankheit

Wissenswertes zur Krankheit und für zuhause

Liegt eine Entzündung der Divertikel vor (Divertikulitis) oder oben genannte Beschwerden oder Sie befinden sich im Zustand kurz nach einer Divertikel-OP, sollte der Darm auf jeden Fall entlastet werden. Einfach umzusetzen ist dieses mit einer **ballaststoffarmen** Kost. Nach dem Abklingen der Symptome kann langsam eine ballaststoffreichere Kost wieder eingeführt werden, indem mit der leichten Vollkost kombiniert wird. Außerdem können Lebensmittel durch diverse Zubereitungsweisen (dämpfen, dünsten, garen) bekömmlicher gemacht werden (siehe Handout „Leichte Vollkost“).

Die Mahlzeiten sollten auf kleinere Portionen über den Tag verteilt und sehr gut gekaut werden.

Auch Flüssigkeitszufuhr ist für den Darm von Bedeutung. Empfehlenswert wären mind. 2L gut verteilt über den Tag. (Beispiel: ca. jede Stunde ein Glas Wasser - etwa 200 ml - trinken)

Weiterhin ist eine anti-entzündliche (reich an Omega-3-Fettsäuren) und abwechslungsreiche Ernährung von Vorteil, umsetzbar durch den Einsatz von Obst, Gemüse, fettem Seefisch, kaltgepressten pflanzlichen Ölen (Raps-, Oliven-, Walnuss- oder Leinöl und Nüsse - evtl. als Nussmus).

Neben den oben genannten Ernährungsempfehlungen helfen Bewegung und Sport, die Darmtätigkeit anzuregen und - falls Übergewicht vorliegt - sollte eine Gewichtsreduktion angestrebt werden.