Divertikulitis

Sehr geehrte(r) Patient(in),

bei Ihnen wurde eine Divertikulitis, eine Entzündung von Ausstülpungen, Divertikeln, der Schleimhaut in der Wand des Dickdarms, diagnostiziert.

Nach weiterem Abklingen der Entzündung gilt für die erste Zeit die Einhaltung einer ballaststoffarmen Kost.

Für den täglichen Speiseplan können folgende Lebensmittel eingesetzt werden:

Ballaststoffarme Lebensmittel:

- Fleischbrühe, Gemüsebrühe (ohne Einlagen von Gemüse und Getreideprodukten)
- Fleisch, Geflügel, Fisch oder Eier
- Fettarme Wurst und Wurstwaren
- Milch und Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Kefir, Molke, Dickmilch, Buttermilch, Kaffeesahne
- Käse: Schnittkäse, Frischkäse, Hüttenkäse
- Öle, Butter, Margarine
- Obst- und Gemüsesäfte, aber ohne Fruchtfleischanteile
- Marmelade (keine Himbeer- oder Brombeermarmelade), Honig, Gelee
- Zucker, Süßstoff
- Salz, zum Würzen eher milde Gewürze verwenden

Essen Sie **keine** Vollkornprodukte, Müsli, Weizenkleieprodukte oder ballastoffangereicherte Lebensmittel.

Während der Divertikulitis werden gekochte, gedünstete, gedämpfte Speisen sowie in Alufolie oder Bratfolie zubereitete Speisen besser vertragen (weniger Röststoffe). Zubereitungen wie Braten, Backen in viel Fett oder Frittieren werden erfahrungsgemäß schlechter vertragen.

Nach Abklingen der Entzündung ist eine ballaststoffreiche Kost empfehlenswert.

Mit herzlichen Grüßen und eine gute Besserung aus der Ernährungsberatung!

Carola Pistel