

## Praktische Tipps

Für die erste Zeit ist es von Vorteil blähen- des Gemüse wie Kohl, Karfiol, Kraut, Zwie- bel, Knoblauch, Paprika, usw. sowie blähen- des Obst wie Zwetschken, Kirschen, Pfirsich, Nektarinen, etc. wegzulassen oder nur in kleinen Mengen zu essen. Ebenso werden fett- reiche Zubereitungsarten wie Frittieren und scharfes Anbraten schlecht vertragen.

Wenn Sie eine längere Nahrungspause einhalten mussten, beginnen Sie mit meh- reren kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt.

Obst und Gemüse werden besser vertragen, wenn Sie es überwiegend in gekochter oder gedünsteter Form genießen.

Brot ist besser verträglich, wenn es abgelegen ist (Hausbrot und Schwarzbrot vom Vortag).

Nach abgeklungener Entzündung ist eine schrittweise Umstellung auf eine ballaststoff- reiche Ernährung empfohlen. Lebensmittel, die während der Entzündung gemieden wurden, können nun wieder gegessen werden. Trinken Sie weiterhin 1,5–2 Liter und vermeiden Sie Verstopfung.

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständig- keit. Wenn Sie weitere Informationen benöti- gen, steht Ihnen das Team der Diätologen ger- ne zur Verfügung.

### Chirurgische Abteilung

Allgemein-, Viszeral-, Thorax-, Gefäß- und Trans- plantationschirurgie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Függer

Tel.: +43-(0)732-7676-4702

### Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie,  
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,  
Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl

Tel.: +43-(0)732-7676-4441

### Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460

Ordensklinikum Linz Elisabethinen  
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE  
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0  
F +43-(0)732-7676-2106  
E elisabethinen@  
ordensklinikum.at  
W www.ordensklinikum.at

Rev. 1 / 08.05.2018 / Freigabe: Margarete Prillinger / DOI:10.5-25101



Infos & Tipps

# Divertikulitis



## Wie reagiert Ihr Körper?

Plötzlich auftretender Schmerz über dem betroffenen Darmabschnitt oft mit Ausstrahlung in den Rücken. Daneben sind Fieber, Übelkeit, Erbrechen, eine Veränderung des Stuhlverhaltens von Durchfall bis Verstopfung die Symptome.

## Begriffserklärung

Die Divertikulitis ist eine Erkrankung des Dickdarmes, bei der sich in Ausstülpungen der Schleimhaut (Divertikel) eine Entzündung bildet. Beachten Sie in den ersten 4-6 Wochen folgende Empfehlungen.

## weniger verträglich

- faserreiches Gemüse/Obst wie Spargel, Sauerkraut, Rhabarber, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen
- blähende Lebensmittel wie Zwiebel, Lauch, Kohl, Birnen, frisches Brot
- Haut von Tomaten, Pfirsich, Weintrauben, Zwetschken, Zitrusfrüchten, ...
- Kerne von Gurken, Tomaten, Weintrauben, Kiwi, Ribisel, Himbeeren, Melone, Apfel, ...
- Vollkornbrot, Brot/Weckerl mit ganzen oder grob geschroteten Körnern und ganzen Gewürzkörnern wie Anis, Kümmel, Fenchel, ...
- Mohn, Nüsse in größerer Menge



## gut verträglich

- faserarmes, kernloses Gemüse wie Zucchini, Kürbis, Rote Rüben, junger Kohlrabi, Karotten, ...
- faserarmes Obst wie Banane, Apfel, Birne, Melone, usw. verwenden; Schale und Kerne entfernen
- fein vermahlene Korn z.B. Grahamweckerl
- mindestens 1,5–2 Liter täglich trinken
- langsam und in Ruhe essen -je besser die Nahrung gekaut und eingespeichelt wird, umso weniger belastet sie den Verdauungstrakt