

Voeding bij divertikels

Inleiding	2
Oorzaak	2
Behandeling	2
Adviezen	3
Tot slot	4

Inleiding

Divertikels zijn onschuldige uitstulpingen van de darmwand. Ze komen vaak voor, met name bij ouderen. Divertikels worden vaak per toeval ontdekt omdat de meeste mensen er geen last van hebben. Soms kan een divertikel gaan ontsteken, dit wordt diverticulitis genoemd. Een divertikel is geen darmpoliep en kan niet uitgroeien tot darmkanker.

Oorzaak

Het lijkt erop dat divertikels ontstaan op zwakke plekken in de darmwand, die onder verhoogde druk gaan uitstulpen. Mogelijk speelt verstopping hierbij een rol. Harde ontlasting blijft langer in de darm en zorgt voor een hogere druk in de darm. Uiteindelijk kan dit leiden tot divertikels. Het is onbekend waardoor divertikels gaan ontsteken. Mogelijk spelen roken, weinig beweging, het eten van weinig vezels, overgewicht en het gebruik van NSAID's (pijnstillers zoals diclofenac en ibuprofen) een rol.

Meest voorkomende klachten van diverticulitis:

- Buikpijn en buikkrampen
- Koorts
- Opgezetten buik
- Hevige diarree of ernstige verstopping
- Misselijkheid en soms braken
- Soms bloedverlies en slijm uit de anus

Behandeling

Divertikels hoeven in principe niet behandeld te worden. Ook diverticulitis gaat meestal vanzelf weer over binnen één of enkele weken. Divertikels die je eenmaal hebt zullen niet verdwijnen. De darmwand waar de divertikel zit is kwetsbaar. Het is belangrijk dat

ontlasting soepel blijft.

Adviezen

Gezonde darm; wat kunt u zelf doen?

1. Eet gezond en gevarieerd en voldoende vezels; Gezonde, gevarieerde voeding bevat alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig hebt. De “schijf van vijf” van het Voedingscentrum (zie www.voedingscentrum.nl) vormt de basis voor uw dagelijkse voeding. Vezels zorgen voor een soepele ontlasting, het zorgt voor stimulerende darmbeweging. Vezels zitten in volkorenproducten, groenten en fruit. Op www.vezeltest.info kunt u testen of u dagelijks voldoende vezels eet.
2. Drink voldoende 1,5-2 liter per dag; het is verstandig om voldoende te drinken, zo kunnen de vezels goed hun werk doen.
3. Beweeg voldoende; door voldoende te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen.
4. Stoppen met roken; roken heeft een schadelijke invloed op het maagdarmkanaal.

De arts kan eventueel ook medicijnen voorschrijven om de ontlasting zacht te houden.

Bij hevige ontstekingen wordt er soms antibiotica toegediend. Bij ernstige diverticulitis kan een opname nodig zijn. In enkele gevallen kan een operatie nodig zijn. Bij ernstige diverticulitis kan het nodig zijn om tijdelijk vloeibare voeding te gebruiken. Zodra de ontsteking weer rustiger wordt kan de voeding weer worden opgebouwd. Overleg met een diëtist kan hierbij zinvol zijn.

Bron: www.mlds.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588 642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten