

Voeding en leefstijl bij diverticulose en diverticulitis

Deze folder geeft u informatie over voeding en leefstijl bij diverticulose en diverticulitis. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Wat zijn divertikels

Divertikels zijn kleine uitstulpingen van de darmwand richting de buikholte. Ze ontstaan waarschijnlijk op zwakke plekken in de darmwand die onder verhoogde druk uitstulpen. Divertikels zijn volkomen onschuldig en zullen nooit kwaadaardig worden. Ze komen het meeste voor in het laatste gedeelte van de dikke darm; de S vormige darm.

Wat is diverticulitis

Divertikels kunnen gaan ontsteken als er bijvoorbeeld ontlasting in een uitstulping achterblijft, dit wordt diverticulitis genoemd.

Adviezen bij divertikels en diverticulitis

Soepele zachte ontlasting zal minder snel in divertikels blijven hangen, dus zorg ervoor dat de ontlasting soepel blijft. U voorkomt hier tevens mee dat er een verhoogde druk in uw darmen ontstaat. Gezond, gevarieerd en vezelrijk eten en voldoende drinken is de beste manier om uw darmen in goede conditie te houden.

Vezels

Er zijn twee soorten voedingsvezels, namelijk oplosbare vezels en onoplosbare vezels. Oplosbare vezels zitten met name in groente, fruit, peulvruchten en haver. Onoplosbare vezels zitten vooral in volkoren graanproducten, aardappelen, noten en zaden. De vezels hebben ieder hun eigen werking. Oplosbare vezels binden het water in de darm wat zorgt voor volume van de ontlasting. Doordat de vezels vocht opnemen (sponswerking) zorgen zij voor een soepele ontlasting. Onoplosbare vezels werken stimulerend voor de darmbeweging. Indien u weinig (vezelrijk) eet is het gebruik van vezel verrijkte producten aan te raden. Als u niet gewend bent aan het gebruik van vezels, kunt u in het begin last krijgen van winderigheid. Dit komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van vezels extra gas vormen. Deze klachten verdwijnen in de loop van de tijd. Ook kunnen bepaalde voedingsmiddelen extra winderigheid veroorzaken. Welke producten dit zijn verschilt per persoon en de hoeveelheid die ervan wordt gegeten. Voedingsmiddelen die voor extra gasvorming kunnen zorgen zijn: gekookte (afgekoelde) aardappelen, onrijpe bananen, meloen, komkommer, koolsoorten, paprika, peulvruchten, prei, uien, vruchtensap, veel suiker/ sorbitol, bier en koolzuurhoudende dranken.

Vocht/ drinken

Vezels hebben vocht nodig om de ontlasting soepel te houden en de darmbeweging te stimuleren. Indien u weinig vocht inneemt werken de vezels tegengesteld en kan juist verstopping ontstaan. Zorg ervoor dat u dagelijks 1,5 - 2 liter vocht (water, thee, melk, vruchtensappen) drinkt. Indien u om medische redenen een vochtbeperking heeft is het verstandig hierover contact op te nemen met uw arts.

Voeding en leefstijl bij diverticulose en diverticulitis

Normaal gebruik van (gezond) vet

Er zijn verschillende soorten vetten. De belangrijkste vetten zijn de onverzadigde (gezonde) vetten en de verzadigde (ongezonde) vetten. Het lichaam neemt belangrijke voedingsstoffen zoals betacaroteen (antioxidant) en de vitamines A, D, K en E alleen op in combinatie met vet. Vetarme voeding zorgt voor verstopping. Extreem vette voeding wordt afgeraden.

Beweging

Door lichamelijke beweging wordt de darmwerking gestimuleerd, hiermee kunt u verstoppingen voorkomen.

Ontlasten bij aandrang en niet persen bij ontlasten

Hiermee voorkomt u drukverhoging in de darm(wand).

Afvallen

Uit onderzoek blijkt dat mensen met overgewicht een hoger risico hebben op acute ontsteking van de divertikels.

Stoppen met roken

Mensen die roken en een ontsteking van de divertikels hebben gehad, hebben een grotere kans op het terugkomen hiervan.

Probiotica

Dit zijn 'goede' bacteriën die een gunstig effect kunnen hebben op de darmwerking. Er zijn enkele aanwijzingen dat probiotica de terugkomst van diverticulitis zou kunnen voorkomen. Het ene probioticum is het andere niet. Mocht u probiotica willen gebruiken, doe dit dan in overleg met uw arts en/of diëtist.

Als u ontstoken divertikels hebt, kunt u in principe normaal blijven eten. Bij heftige klachten adviseert uw arts soms voor enkele dagen een (vloeibaar) dieet. Hierdoor kan de darm tot rust komen en kunnen de ontstekingen beter genezen. Buikklachten en moeheid kunnen nog lang na een periode van diverticulitis aanhouden. Ook in deze periode helpen bovengenoemde (voedings)adviezen voor een sneller herstel.

Handige adressen

- www.voedingscentrum.nl (voor informatie over gezonde voeding)
- www.vezeltest.info
- www.mlds.nl
- Internetsite van de maag, lever en darmstichting

Telefonisch kunt u het voedingscentrum bereiken tussen 09.00 en 17.00 uur. Hier kunnen alle vragen met betrekking tot voeding gesteld worden.

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist: Telefonisch via 088-125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar dietetiek@adrz.nl of gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.