



Divertikel und Divertikulitis

Divertikel können an verschiedenen Stellen im Körper auftreten, z. B. in den Harnwegen und der Blase, meist aber im Verdauungstrakt (selbst in der Speiseröhre), bevorzugt im sog. Sigma, dem s-förmigen, letzten Teil des Dickdarms.

Wenn hier gleich mehrere Divertikel vorhanden sind, spricht man von einer Divertikulose. Wenn sich die Divertikel entzünden, liegt eine Divertikulitis vor.

Dickdarmdivertikel sind birnenförmige Ausstülpungen/Aussackungen der Darmwand. Die Ausstülpung erfolgt nicht ins Innere des Darms (wo sich der Stuhl befindet), sondern nach außen, wo die Darmwand Muskellücken für die Blutgefäße aufweist.

Divertikel können in jedem Alter vorhanden sein, betreffen im Allgemeinen jedoch verstärkt ältere Menschen. Ab 50 soll jeder fünfte bis jeder zehnte Mensch Divertikel haben. Ab 60 ist es bereits jeder dritte und ab 70 gar jeder zweite.

Divertikel, die nicht entzündet sind und daher auch keine Beschwerden verursachen, werden meist zufällig bei einer Darmspiegelung im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung entdeckt.

Divertikel und Polypen: Der Unterschied

Divertikel sind nach außen gestülpte Hohlräume und entarten im allgemeinen nicht.

Polypen sind kleine Wucherungen ins Innere des Darms, sie können entarten und sich zu einem Darmkrebs weiterentwickeln. Sie werden daher auch als Krebsvorstufe gewertet und – wo immer möglich – bei Darmspiegelungen im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen entfernt.

Was ist eine Divertikulitis?

Wenn sich ein oder mehrere Divertikel entzünden, liegt eine Divertikulitis vor. Während das bloße Vorhandensein von Divertikeln noch keine Beschwerden verursacht, zeigen sich bei einer Divertikulitis deutliche Krankheitsanzeichen.

Treten Komplikationen auf, kann eine Divertikulitis u. U. auch tödlich enden, z. B. dann, wenn es nach einem Darmdurchbruch zu einer generalisierten Bauchfellentzündung (in der gesamten Bauchhöhle) oder Sepsis kommt. Bei einer Sepsis wendet sich das Immunsystem gegen die eigenen Organe, so dass schließlich ein multiples Organversagen die Folge sein kann.

Die Symptome

Divertikel selbst verursachen keine Beschwerden. Erst wenn sie sich entzünden und eine Divertikulitis vorliegt, kommt es zu Symptomen wie

1. Druckschmerz im linken Unterbauch (wenn – wie es meist der Fall ist – die Divertikel im unteren Dickdarm sind),
2. Abgeschlagenheit und Fieber,
3. Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall
4. Übelkeit und Erbrechen
5. Bluten aus dem Darm
6. Fieber
7. Harter Bauch

Natürlich hat nicht jeder Patient alle diese Symptome gleichzeitig. Doch treten mehrere dieser Symptome auf, sollte man besser einen Arzt aufsuchen und nicht – was häufig geschieht – auf eine vorübergehende Magen-Darm-Grippe tippen.

Erste Anlaufstelle bei einer Divertikulitis kann der Hausarzt sein, der anhand der Symptome die Krankheit entweder selbst behandelt, an den Facharzt für Magen-Darm-Beschwerden (Gastroenterologen) überweisen kann oder aber den Patienten gleich in die Klinik schickt. Sind die Symptome sehr stark, kann man auch direkt ins Krankenhaus gehen und sich dort untersuchen lassen.

Die Diagnose

Liegt bei einschlägigen Symptomen der Verdacht einer Divertikulitis vor, dann wird keine Darmspiegelung durchgeführt, da in diesem Fall die Gefahr einer Darmwandverletzung zu groß wäre. Erst etwa acht Wochen nach Abklingen der Divertikel-Entzündung wird zur Kontrolle und zum Ausschluss anderer Darmerkrankungen eine Darmspiegelung empfohlen.

Für eine Divertikulitis-Diagnose wird der Patient gründlich befragt (Anamnese) und abgetastet. Hier zeigt sich eine Abwehrspannung beim Abtasten des Unterleibs. Des Weiteren können eine Ultraschalluntersuchung und eine CT (Computertomographie) zum Einsatz kommen. Im Blut können meist erhöhte Entzündungswerte festgestellt werden (CRP-Wert).

Die Entstehung einer Divertikulitis

Wenn in die kleinen Säckchen (Divertikel) durch z. B. Verstopfung und entsprechendem Pressen Stuhlpartikel gelangen und dort festsitzen, dann verhält sich das gefüllte Divertikel wie ein kleines Geschwür, das auf die Darmwand drückt. Die Bakterien in den Stuhlpartikeln vermehren sich und es kommt zu einer Entzündung der Divertikel.

Es kann sein, dass die Entzündung des oder der betroffenen Divertikel nach einigen Tagen, an denen man mit Schmerzen im linken Unterleib und evtl. Fieber zu kämpfen hat, von selbst wieder abklingt. Da jedoch das Risiko für Komplikationen besteht, sollte man mit dem Arzt abklären, ob man abwarten kann oder besser Maßnahmen ergreifen sollte.

An Komplikationen kann es beispielsweise zu Abszessen oder Fisteln kommen. Eine Fistel ist in diesem Fall eine Verbindung zwischen dem entzündeten Divertikel und z. B. der Harnblase oder auch einem anderen Divertikel. Ist es die Harnblase, kommt es zusätzlich zu Symptomen einer Blasenentzündung.

Platzt ein entzündeter Divertikel, dann kann es zu einem Darmdurchbruch und infolgedessen zu einer u. U: tödlichen Bauchfellentzündung kommen.

Kommt es immer wieder zu Entzündungen, dann können sich Vernarbungen an der Darmwand entwickeln, was zu Verengungen und sogar zu einem Darmverschluss führen kann.

Die Therapie einer Divertikulitis

Divertikel, die keine Beschwerden bereiten, werden nicht behandelt. Bei einer leichten Divertikulitis genügt in manchen Fällen eine Schonkost (sehr leichte, am besten flüssige Kost und viel trinken).

Meist wird jedoch eine Antibiotikatherapie durchgeführt – im Krankenhaus evtl. zunächst per Infusion, dann in Tablettenform. Bei schwierigeren Fällen sollte man einige Tage lang nichts essen. Man wird dann parenteral (künstlich) ernährt, also über Infusionen, bis sich der Darm wieder beruhigt hat.

Kommt es häufiger zu Entzündungen, dann wird dem Patienten eine Operation vorgeschlagen.

Operation

Bei einer Divertikulose müssen die Divertikel nicht operiert werden. Erst wenn sich die Divertikel immer wieder entzünden, wird spätestens nach der zweiten Divertikulitis besprochen, ob man nicht eine Operation in Erwägung ziehen sollte. Denn ein Divertikulitis-Schub kann den Alltag enorm beeinträchtigen.

Die Operation wird inzwischen meist mit der Schlüssellochtechnik, also minimalinvasiv durchgeführt. Dabei wird der befallene Darmabschnitt (das 30-cm-lange Sigma) herausgeschnitten und die beiden übriggebliebenen Enden wieder zusammengenäht.

Auch wenn aufgrund der minimalinvasiven Vorgehensweise nur kleine Schnitte von der Operation zeugen, handelt es sich um einen großen Eingriff in das Körpergeschehen, da immerhin ein gutes Stück Dickdarm entfernt wird. Damit die inneren Verletzungen heilen können, ist manchmal (vorübergehend) auch ein künstlicher Darmausgang nötig.

Antibiotika und andere Medikamente

Meist werden Antibiotika gegeben, entweder per Infusion oder oral oder beides kombiniert. Bei einer starken Entzündung kann es sein, dass auch entzündungshemmende Medikamente gegeben werden. Bei weniger komplizierten Verläufen genügt eine Schonkost. Andernfalls werden meist Antibiotika verordnet, die man mindestens 7 bis 10 Tage lange einnehmen muss

Gehen Divertikel wieder weg?

Auch bei bester Ernährungs- und Lebensweise gehen bereits bestehende Divertikel vermutlich nicht mehr weg. Sie bilden sich also höchstwahrscheinlich nicht wieder zurück. Doch kommt es ja nicht darauf an, dass die Divertikel verschwinden, sondern einfach darauf, dass sie keine Beschwerden mehr bereiten. Medikamentöse Therapien führen ebenfalls nicht dazu, dass sich Divertikel in Luft auflösen. Sie unterdrücken lediglich (vorübergehend) die Entzündungsprozesse, die zu den Beschwerden führen.

Kommen Divertikel nach der Operation wieder?

Da sich Divertikel insbesondere auf den s-förmigen Sigma-Darmabschnitt konzentrieren, kommt es in den allermeisten Fällen nach Entfernen dieses Darmabschnittes nicht zu einer Divertikelbildung an anderen Stellen des Darms, zumindest bilden sich im Allgemeinen keine Divertikel, die Probleme bereiten.

Warum entstehen Divertikel?

Für die Entstehung von Divertikeln werden offiziell die folgenden Ursachen diskutiert:

1. Schwangerschaft / Geburt
2. Magen-Darm-Infekte
3. Alkohol
4. Rauchen
5. Übergewicht
6. Ballaststoff- und vitalstoffarme Ernährung
7. Fleischlastige Ernährung
8. Genetische Prädisposition (z. B. eine Bindegewebsschwäche, was bedeutet, dass die Darmwand nicht stark genug ist und sich Ausstülpungen bilden können.)

Weniger oder kein Fleisch essen

Fleisch kann die Entzündungsparameter (CRP-Wert) erhöhen sowie die Darmflora negativ beeinflussen. Außerdem leiden Fleischesser häufiger an einer Verstopfung, was den Druck im Darm erhöht und somit eher dafür sorgt, dass Stuhlpartikel in die Divertikel gepresst werden und sich dort entzünden können.

Ballaststoffreich und pflanzenbasiert essen

Fleisch ist bekanntlich ballaststofffrei, was mit ein Grund für seine divertikulitisfördernde Wirkung sein könnte. Vegetarier hingegen haben gar nicht erst so viele Divertikel.

Eine pflanzenbasierte vollwertige und ballaststoffreiche Ernährung gehört daher zu den wichtigsten Maßnahmen bei Divertikeln und zur Vorbeugung einer Divertikulitis. Der Ballaststoffanteil sollte etwa 30 bis 40 g pro Tag betragen.

Langsam essen, gründlich kauen

Extrem wichtig ist es, langsam zu essen und gründlich zu kauen.

Beginnen Sie den Tag mit einem Glas Wasser

Trinken Sie nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser (mind. 300 ml). Es hydriert den Körper und regt den Stoffwechsel sowie die Stuhlausscheidung an. Die Gefahr, dass sich Stuhlreste in den Divertikeln absetzen, sinkt.

Schmerzmittel nur sparsam einsetzen

Medikamente wie Nicht-steroidale Entzündungshemmer, z. B. Ibuprofen, Diclofenac, ASS o. ä. gehören zu den Risikofaktoren für eine Divertikulitis. Setzen Sie sie daher möglichst sparsam ein, besonders dann, wenn Sie bereits wissen, dass Sie Divertikel haben.

Nicht rauchen und keinen Alkohol trinken

Da Rauchen und auch Alkohol das Risiko für eine Divertikulitis erhöhen, stellen das Nichtrauchen und Alkoholabstinenz einen wichtigen Schutz vor weiteren Schüben dar.

Für viel Bewegung sorgen

Sorgen Sie für tägliche Bewegung, z. B. täglich einen einstündigen flotten Spaziergang und zusätzlich zwei- bis dreimal wöchentlich ein Ausdauer- und Krafttraining z. B. im Fitnessstudio, Schwimmbad oder zu Hause auf dem Minitrampolin.

Übergewicht abbauen

Menschen mit Übergewicht und Adipositas erleiden öfter eine Divertikulitis, daher ist es sinnvoll, das Normalgewicht anzustreben, wenn man weitere Schübe vermeiden möchte.

Flüssignahrung

Bei milden Verläufen kann man zwei bis drei Tage fasten oder sich wenigstens auf Flüssignahrung beschränken, wie z. B. Tee, fettfreie Gemüsesuppen (aus Karotten, Pastinaken, Süsskartoffeln, Kürbis oder Zucchini), Gemüsebrühen, wie z. B. die typischen Fastensuppen (selbstgemacht ohne Brühwürfel) und Kartoffelsuppen.

Schonkost

Anschließend kann man meist auf eine leichte und fettarme Schonkost umsteigen, die man mindestens bis zum zehnten Tag beibehält oder so lange, bis man sich wieder besser fühlt. Bei einer Schonkost kann man neben den genannten Suppen und Brühen zusätzlich z. B. diese Gerichte essen:

1. Porridges (warmer Haferbrei)
2. Kartoffel- und/oder Karottenbrei
3. gedünstetes Gemüse - ohne Fett (Karotten, Pastinaken, Zucchini, Kohlrabi, Fenchel, Süsskartoffel, Kürbis o. ä.)
4. frisch gepresste Gemüse- und Obstsäfte
5. Reissuppen
6. Reiswaffeln, Vollkornbrot aus sehr fein gemahlenem Vollkornmehl (wer nie Vollkornprodukte isst, sollte besser zu hellem Brot greifen)

Gerade Brot oder Reiswaffeln eignen sich sehr gut dazu, das langsame Essen und sorgfältige Kauen zu üben. Kauen Sie jeden Bissen Brot 40-mal, eine Maßnahme, die schon allein Ihre Darmgesundheit verbessern wird.

Milchprodukte

Milchprodukte können an der Entstehung von Divertikeln und einer Divertikulitis beteiligt sein. Milch verschleimt den Darm.

Fühlt man sich langsam besser, kann man die Ernährung Schritt für Schritt von der Schonkost auf eine gesunde, vitalstoff- und ballaststoffreiche basenüberschüssige Ernährungsweise umstellen.

Darf man mit Divertikeln Nüsse und Samen essen?

Seit Jahrzehnten wird immer und überall gepredigt, man solle bei Divertikeln keine Nüsse, Samen und Körner essen, da sich diese in die Divertikel setzen und dort entzünden könnten. Zugegeben, das klingt sehr einleuchtend, weshalb auch heute noch fast jeder Arzt diese Empfehlung gibt.

Selbstverständlich isst man diese Lebensmittel bei einer akuten Divertikulitis NICHT, da hier Schonkost angezeigt ist oder eine Fastenzeit. Bei vorliegenden nicht-entzündeten Divertikeln aber kann eine Ernährung, die reich an Nüssen und Samen ist, sogar vor einer Divertikulitis schützen, zumal diese Lebensmittel zu den nährstoff- und vitalstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt gehören und damit insgesamt zu einer guten Gesundheit beitragen können.

Nüsse und Samen liefern nicht nur hochwertige Proteine und Fette, sondern auch Ballaststoffe, die eine zügige Verdauung fördern und schon allein auf diese Weise einer Divertikulitis entgegenwirken können.

Divertikel: Gesund essen hilft

Wer sich spätestens nach seiner ersten Divertikulitis gesund ernährt und seine Lebensweise umstellt (nicht rauchen, keinen Alkohol, mehr Bewegung etc.), bleibt oft frei von weiteren Schüben, was zeigt, dass eine Operation nicht in jedem Fall erforderlich ist.

Eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise kann das Risiko für eine Divertikulitis aus vielfachem Grund reduzieren. Schließlich wirkt sie sich auf den gesamten Organismus äußerst positiv aus und bessert auch die heute üblichen chronischen Zivilisationsbeschwerden wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, hohe Harnsäurewerte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die allesamt ebenfalls das Risiko für eine Divertikulitis erhöhen können.