

## Informationen zur Divertikelkrankheit

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

hat Ihr Arzt bei Ihnen Divertikel festgestellt? Dann liegt die Ursache hierfür unter Umständen in Ihren bisherigen Essgewohnheiten. Zur Linderung Ihrer Beschwerden und zur Vorbeugung können Sie sehr viel beitragen.

Dazu gehört als erster und wichtigster Schritt eine vermehrte Berücksichtigung ballaststoffreicher Lebensmittel in Ihrem täglichen Speiseplan. Ballaststoffe sind keine überflüssigen Nahrungsbestandteile, sondern wichtige Reinigungsstoffe für Ihren Darm, die einer Divertikelbildung vorbeugen können. Ähnlich den Motoren älterer Automobile, die nur mit verbleitem Kraftstoff fahren, benötigt Ihr Darm eine Nahrung mit Zusatz und keine hoch gereinigte bzw. konzentrierte Nahrung.

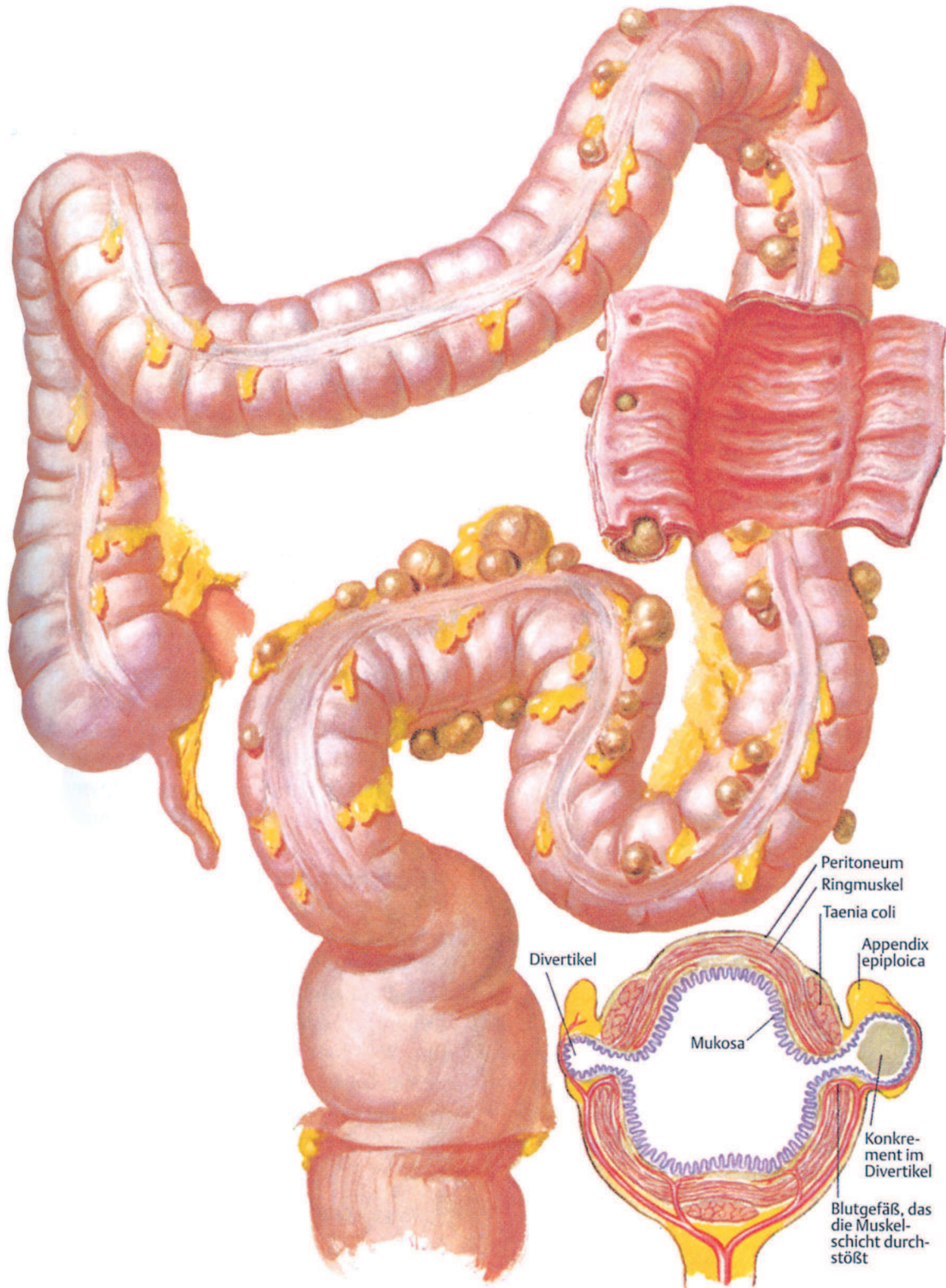
Ballaststoffe sind in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Salat, Kartoffeln, Obst, Trockenfrüchten, Nüssen und Mandeln enthalten. Vor allem Vollkorngetreide und die daraus hergestellten Produkte wie Mehl, Brot, Brötchen, Gebäck, Nudeln, Aufläufe und Breie sind reich an hochwirksamen Ballaststoffen. Die Ballaststoffe stecken in der Kleie bzw. den Randschichten des Getreidekorns. Wenn Sie in Zukunft mehr Vollkornprodukte essen, dann werden Sie durch eine Extraportion an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen belohnt. Essen Sie zudem täglich mindestens eine Portion aus den oben genannten ballaststoffreichen Lebensmittelgruppen. Anhand unserer Punkteliste können Sie prüfen, ob Sie Ihr tägliches Ballaststofflimit erreicht haben. Fällt Ihnen eine Essensumstellung anfangs zu schwer, so können Sie auch mit Hilfe von Weizenspeisekleie Ihre tägliche Ballaststoffbilanz verbessern: Beginnen Sie mit einer Portion (1 bis 2 Esslöffel), die Sie mit reichlich Flüssigkeit (mindestens 1 Glas) zu einer Mahlzeit einnehmen. Weizenkleie eignet sich auch zum Einrühren in Joghurt, zum Andicken von Soßen oder als Zusatz zu Kuchenteigen.

Stellen Sie Ihre Essgewohnheiten in kleinen Schritten, aber konsequent um. Lassen Sie sich von anfänglichem Völlegefühl und vermehrten Blähungen nicht verunsichern. Ihr Darm benötigt etwa zwei bis vier Wochen, um sich an die veränderten Arbeitsbedingungen anzupassen.

Mit Hilfe unserer Punkteliste wissen Sie künftig, ob Sie Ihre tägliche Ration an Ballaststoffen erreicht haben oder noch etwas zulegen müssen. Tragen Sie hierzu einfach die entsprechende Anzahl an täglich erreichten Punkten in das vorgesehene Kästchen ein:

- |                                                                                                                                                                                             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. Sie essen leidenschaftlich gerne Brot und/oder Brötchen (dunkle Brotsorten, am besten Vollkornbrot? (Pro Scheibe oder ½ Brötchen: <b>1 Punkt</b> )                                       | ..... Punkte |
| 2. Gemüse gehört bei Ihnen zu jeder Hauptmahlzeit als Beilage mit auf den Teller? (Pro Portion 200 g Gemüse: <b>1 Punkt</b> )                                                               | ..... Punkte |
| 3. Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) gibt es bei Ihnen nicht nur am Samstag? (Pro 50 g gekochter Hülsenfrüchte: <b>1 Punkt</b> )                                                       | ..... Punkte |
| 4. Obst ist für Sie der ideale Energiespender in Arbeitspausen? (Pro 150 g Obst: <b>1 Punkt</b> )                                                                                           | ..... Punkte |
| 5. Zählen Sie zu den Müslifans und starten in den Tag mit einer Portion knackig-körniger Zubereitung? (Pro Portion 4 Esslöffel: <b>1 Punkt</b> )                                            | ..... Punkte |
| 6. Bleiben Sie Ihrer gewohnten Esslinie lieber treu, beugen aber Ihrem Darm zuliebe mit Weizenspeisekleie vor? (Pro Esslöffel: <b>1 Punkt</b> )                                             | ..... Punkte |
| 7. Sie lieben über alles knackige Salate, nicht nur wegen des Esserlebnisses, sondern auch wegen der vielen Vitamine, Mineralstoffe und anderen Vitalstoffe? (Pro Teller: <b>2 Punkte</b> ) | ..... Punkte |
| SUMME                                                                                                                                                                                       | ..... Punkte |

Täglich sollten Sie mindestens **10 Punkte** erreichen - viel Erfolg bei der zukünftigen Planung!



▲ Schema: Verhältnis von Divertikellage zum Gefäß- und Tānienvverlauf