

divertikels en diverticulitis

hoe nu verder?



wat zijn divertikels?

Divertikels zijn onschuldige uitstulpingen van de darmwand. Ze komen vaak voor, met name bij ouderen. Soms kan een divertikel ontsteken, dit wordt diverticulitis genoemd.

Diagnose

Divertikels geven meestal geen klachten en worden vaak per toeval ontdekt. Bijvoorbeeld tijdens een coloscopie (kijkonderzoek van de darm). Diverticulitis kan worden vastgesteld met bijvoorbeeld een echografie of CT-scan.

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

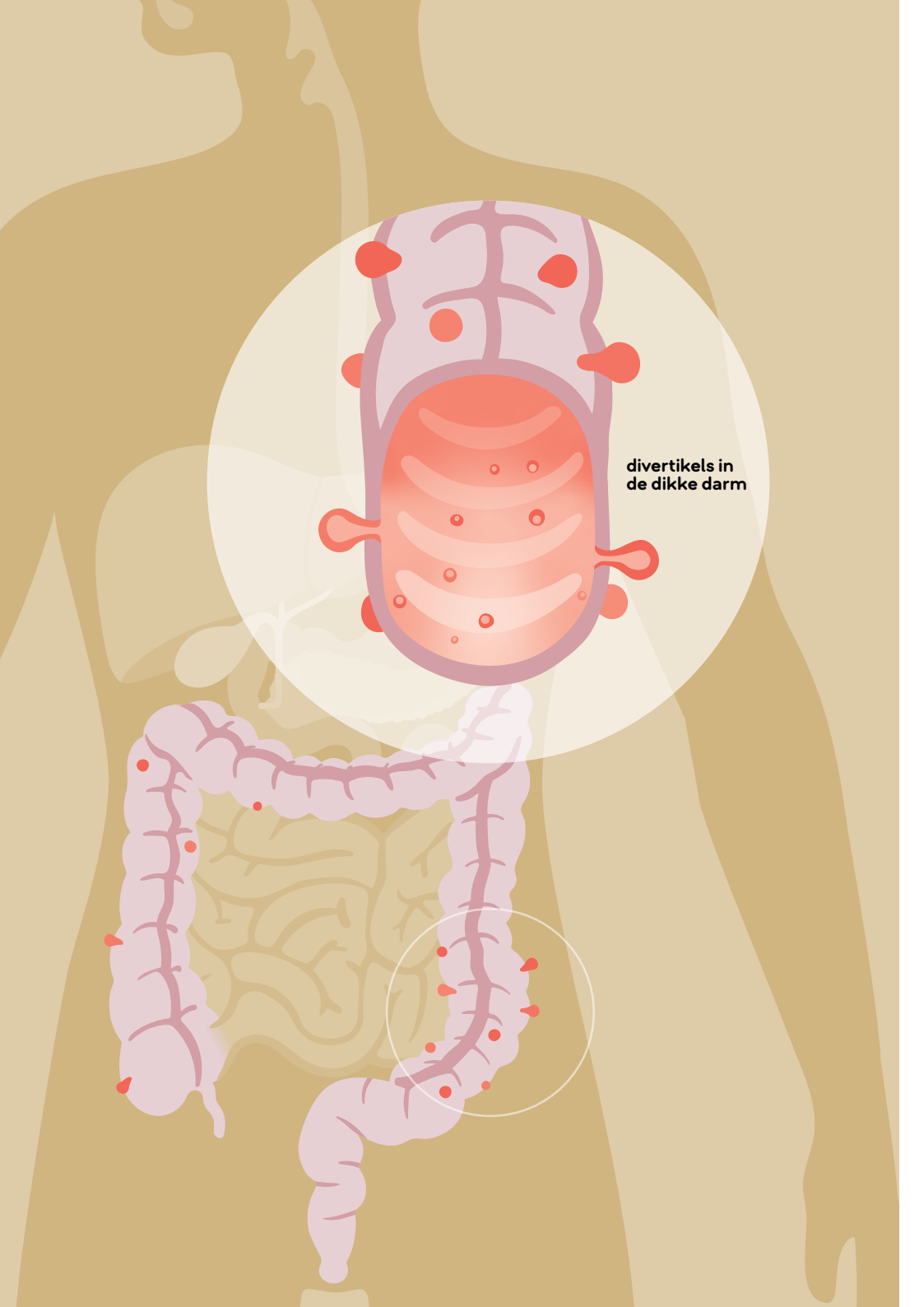
een hogere druk in de darm. Uiteindelijk kan dit leiden tot divertikels. Het is onbekend waardoor divertikels gaan ontsteken. Mogelijk spelen roken, weinig beweging, het eten van weinig vezels, overgewicht en het gebruik van NSAID's (pijnstillers zoals diclofenac en ibuprofen) een rol.

Klachten

Divertikels geven bijna nooit klachten. Soms vage buikklachten of een opgeblazen gevoel. Als de divertikels ontstoken raken (diverticulitis), krijg je wel klachten.

meest voorkomende klachten

- buikpijn en buikkrampen
- koorts
- opgezette buik
- hevige diarree of ernstige verstopping
- misselijkheid en soms braken
- soms bloedverlies en slijm uit de anus



divertikels in
de dikke darm

hoe ga je daar mee om?

Divertikels en diverticulitis hoeven meestal niet behandeld te worden. Wel is het belangrijk dat je zorgt dat je ontlasting zacht blijft, soms geeft je arts hiervoor medicatie.

Diverticulitis gaat meestal binnen één of enkele weken vanzelf over. Divertikels die je eenmaal hebt zullen niet verdwijnen. De darmwand waar de divertikel zit is kwetsbaar. Hier kunnen bloedingen ontstaan, soms gepaard met bloedverlies.

Voeding

Het is belangrijk om gezond en gevarieerd te eten.

Medicijnen

Je arts kan medicijnen voorschrijven die je ontlasting zacht houden. Bij hevige ontstekingen en koorts krijg je soms antibioticum.

Ziekenhuisopname

Bij ernstige diverticulitis kan een ziekenhuisopname volgen. Soms is de ontsteking zo ernstig dat de darm op die plek knapt. Meestal volgt dan snel een operatie. Ook als diverticulitis terugkomt, kan je geopereerd worden. Wanneer een bloeding uit een divertikel optreedt, word je soms opgenomen in het ziekenhuis. Meestal stopt de bloeding spontaan.

Nooit kwaadaardig

Een divertikel is geen darm-poliep en kan niet uitgroeien tot darmkanker.

wat kun je zelf doen?

1

eet gezond en gevarieerd

2

drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag

3

beweeg voldoende

4

rook niet

een gezonde spijsvertering voor iedereen

wij
zijn
er
voor
je

Je spijsvertering werkt keihard. Dag in, dag uit. Je spijsvertering is van levensbelang. Als je gezond bent, kan je spijsvertering je beste vriend zijn. Maar je spijsvertering kan ook je vijand zijn: ze kan je bang of eenzaam maken, je laten schamen, je uitputten, slopen of je wereld klein maken. Voor bijna twee miljoen Nederlanders is hun spijsvertering geen vriend.

Voor hen strijden wij dan ook. Dag in, dag uit. Samen met artsen, met wetenschappers, met onderzoekers, met donateurs gaan we voor oplossingen. En wij strijden samen met patiënten. Met hen delen wij onze strijd lust maar ook lief en leed.

Help mee

Jij kunt helpen in deze strijd. Door een actie te starten, te doneren of je verhaal te delen en zo anderen te inspireren. Wil je weten hoe? Kijk op mlds.nl/help-mee. Want alleen samen kunnen we tot echte oplossingen komen.

Een gezonde spijsvertering voor iedereen, dat is onze droom.

meer weten?
[mlds.nl/
divertikels](https://mlds.nl/divertikels)

Postbus 800
3800 AV
Amersfoort

033 752 35 00
info@mlds.nl
mlds.nl



Deze brochure
is ontwikkeld in
samenwerking met de
Nederlandse Vereniging
van Maag-Darm-
Leverartsen

redactie

Maag Lever Darm
Stichting

ontwerp

Erik olde Hanhof
& Judith Schoffelen

illustratie

Erik olde Hanhof

foto's

Maag Lever Darm
Stichting

augustus 2019

Overleg altijd met je
arts voor een juiste
beoordeling van je
eigen situatie. De Maag
Lever Darm Stichting
aanvaardt geen
aansprakelijkheid voor
mogelijke onjuistheid
en/of onvolledigheid van
de in deze brochure
verstrekte informatie.
Aan deze brochure
kunnen geen rechten
worden ontleend.



foto voorkant

Diny

'Ik heb geleerd
met mijn
buikklachten
om te gaan.
Het is een hele
zoektocht
geweest, maar
voeding speelt
voor mij een
grote rol.'

