

Voeding bij divertikels en diverticulitis

Dieetadvies bij divertikels en diverticulitis

Divertikels zijn uitstulpingen van de darmwand in de buikholte. Deze geven lang niet altijd klachten. Klachten ontstaan vaak als voedselresten achter blijven in deze uitstulpingen. Door het achterblijven van voedsel kunnen bacteriën voor een ontsteking zorgen. Zo'n ontsteking wordt diverticulitis genoemd. Klachten die dan ontstaan zijn hevige buikkrampen, buikpijn, koorts, misselijkheid en een veranderd ontlastingspatroon. Ook kunnen divertikels klachten geven als verstopping, buikkrampen en buikpijn, alleen zijn deze vaak een stuk minder heftig.

Divertikels blijven altijd in de darmen aanwezig. Door te letten op gezonde, gevarieerde voeding in combinatie met voldoende beweging, blijft de ontlasting soepel en kan verdere groei van nieuwe divertikels en diverticulitis zoveel mogelijk voorkomen worden.

Adviezen bij Diverticulitis (wel ontstoken)

Als de divertikels ontstoken zijn is het van belang om de darmen rust te geven. Hierbij is licht verteerbare voeding belangrijk. Ook is het belangrijk om niet te veel vezels te gebruiken. Met name grote vezels zijn af te raden omdat de

kans bestaat dat deze door de zwelling van de ontsteking in de darm niet goed kunnen passeren.

In sommige gevallen wordt zelfs geheel vloeibare voeding geadviseerd door de arts. U mag dan vanaf vloeibare voeding rustig aan weer op gaan bouwen naar vaste voeding. Luister hierbij goed naar uw eigen lichaam.

Verdere adviezen bij diverticulitis:

- Beperk zoveel mogelijk zware en vetrijke maaltijden.
- Vermijd slecht verteerbare vezels. Denk hierbij aan noten, zaden, draderige groenten en fruit en producten met velletjes.
- Eet geen wit brood, maar ook geen volkorenbrood. Kies voor een lichtbruin brood (geen volkoren). Zorg ervoor dat het brood geen pitten en zaden bevat. Pap is wel toegestaan.
- Gebruik bij voorkeur geschilde fruitsoorten met weinig draden. Dus geen ananas. U kunt wel appel, mango, kiwi, peer of perzik gebruiken. Kies niet voor fruit met velletjes zoals druiven bessen en citrusfruit.
- Kook groenten goed gaar, zodat deze zacht zijn en gebruik geen rauwe of vezelige groenten zoals rauwkost, asperges, champignons, aubergine, bleekselderij en venkel.
- Kies voor zacht, niet draderig vlees met aardappel, pasta of rijst (geen volkorenpasta of zilvervliesrijst).

Adviezen bij Divertikels (geen ontsteking)

Als de divertikels niet ontstoken zijn, is gezonde, vezelrijke voeding belangrijk om een evt. ontsteking te voorkomen. Deze adviezen zijn dus iets anders dan adviezen tijdens een ontsteking:

- Eet voldoende vezels. Vezels zorgen voor een zachte en soepele ontlasting, omdat ze vocht opnemen. Daarnaast stimuleren ze de darmperistaltiek. Vezels komen voor als oplosbare vezels in groenten en fruit en onoplosbare vezels in volkoren(graan)producten, zilvervliesrijst noten, pinda's en zaden (denk hierbij ook aan pindakaas en notenpasta's. Het is belangrijk om beide soorten vezels te gebruiken.
- Drink voldoende. Hiermee wordt bedoeld ca. 2-2,5 liter per dag. Water, thee, koffie en zuivelproducten vallen hieronder.
- Zorg voor een goed ontbijt en sla geen maaltijden over. Een goed ontbijt zorgt ervoor dat de darmen goed op gang komen, waar u de rest van de dag profijt van heeft.

Overige algemene adviezen

- Eet rustig en kauw goed. Kauwen is een belangrijk onderdeel van de vertering van voeding. Als u niet goed kauwt, komen er grotere onverteerde voedingsstukken in de darmen terecht die in de uitstulpingen kunnen ophopen.
- Zorg voor voldoende beweging, dit kan verstopping voorkomen.
- Neem de tijd voor de stoelgang. Stel toiletbezoekjes niet uit.

- Probeer stress zo veel mogelijk te vermijden. Stress heeft vaak een negatieve uitwerking op de darmen.
- Indien er sprake is van overgewicht, is het goed om wat gewicht kwijt te raken.
- Beperk het gebruik van zoetstoffen.
- Draag niet al te strakke kleding rondom de buik.

Meer informatie

De informatie en adviezen in deze brochure zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen. Voor korte, algemene vragen kunt u van maandag t/m vrijdag van 8:30-10.00 uur telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek via: (079) 346 25 82.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

555827072023