

Ballaststoffreiche Lebensmittel

Empfohlene Tagesdosis 30 - 40 g

Wichtig!!! Bei einer erhöhten Ballaststoffzufuhr müssen mindestens 1,5 - 2 Liter Getränke (siehe Punkt 2) am Tag aufgenommen werden.

Pro 100 g Mehl zwischen 5 - 10 g

Je höher die Typ-Zahl, umso höher der Anteil an Ballaststoffen
z. B. Dinkelvollkornmehl, Roggenmehl Typ 815, Roggenmehl Typ 1150, Weizenmehl Typ 1050, Weizenmehl Typ 1700

(Vollkorn-) Brot pro Scheibe ca. 4 g pro Portion (ca. 50 g)

z. B. Roggenbrot, Roggenvollkornbrot, Weizenvollkornbrot, Mehrkornbrot (Vorsicht bei Kernen und Samen)

Vollkornnudeln & Vollkornreis ca. 6 g pro Portion (ca. 150 g gekocht)

Gemüse, Obst & Beeren

ca. 3 g pro Portion (100 - 150 g)

z. B. Brokkoli, Karotten, Paprika, Äpfel, Birnen, Heidelbeeren, Bananen

Trockenobst ca. 5 g pro Portion (ca. 30 g)

z. B. Aprikosen, Datteln, Pflaumen, Feigen



Krankenhaus Eichhof

Eichhofstraße 1 · 36341 Lauterbach
Telefon 06641 82-0
Telefax 06641 82-208
info@eichhof-online.de

www.eichhof-online.de



Kontakte

Chefarzt Dr. Rüdiger Hilfenhaus
Allgemein- / Viszeralchirurgische Ambulanz
Telefon 06641 82-364

Chefarzt Dr. Johannes Roth
Gastroenterologische /
Hepatologische Ambulanz
Telefon 06641 82-284

Inge Eisenbach
Diätassistentin, Diabetesberaterin DDG
Telefon 06641 82-697

Heike Stiebing
Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG
Telefon 06641 82-491



PRÄVENTIVE ERNÄHRUNG

BEI DIVERTIKEL-
ERKRANKUNGEN



Liebe Patientinnen und Patienten des Krankenhauses Eichhof,

wir möchten Ihnen mit Informationen und Ratschlägen zum Thema Ernährung bei Divertikelerkrankungen zur Seite stehen.

Bei einer Divertikulose empfehlen wir Ihnen eine ballaststoffreiche Ernährung.

Dadurch soll das Risiko, an einer Divertikulitis (Entzündung der Divertikel) zu erkranken, gesenkt werden.

Um Beschwerden entgegenzuwirken und einer Entzündung vorzubeugen, beachten Sie folgende Regeln.

1. Erhöhen Sie die Ballaststoffzufuhr

Nehmen Sie am Tag eine Mindestmenge von 30 - 40 g Ballaststoffen zu sich. Achten Sie darauf, die Ballaststoffzufuhr langsam zu erhöhen, da es sonst zu einer erhöhten Gasbildung kommen kann, die den Darm zusätzlich belastet.

Ballaststoffreiche Lebensmittel sind:

- Vollkornbrot feinvermahlen, ohne sichtbare Körner
- Vollkornnudeln und Naturreis, gut kaubar kochen
- Vollkornmehle beim Backen verwenden (Weizenmehl Typ 1050 und höher, Dinkelvollkornmehl, Roggenmehl Typ 1740 und höher)
- Obst, wie Äpfel, Birnen, Pflaumen und Beerenobst (Obstkerne nicht mit verzehren)
- Gemüse, wie Brokkoli, Paprika, Tomate, Salate usw.



2. Trinken Sie genug

Bei einer ballaststoffreichen Ernährung ist es ein „Muss“, reichlich Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Ballaststoffe binden Wasser und quellen im Darm. Wird zu wenig getrunken, können harter Stuhl und Verstopfungen die Folge sein, dadurch wird die Divertikelbildung gefördert. Deshalb ist es wichtig, mindestens 1,5 - 2 Liter und mehr über den Tag verteilt zu trinken.

Geeignet sind:

- Mineralwasser (medium oder still)
- ungesüßte Tees (Früchte- und Kräutertee)
- stark verdünnte Fruchtsaftchorlen (Verhältnis 1:5)



3. Kauen Sie sorgfältig

Es ist besonders wichtig, dass Sie die Nahrungsmittel sehr gut kauen. Dabei soll vermieden werden, dass sich unverdaute Nahrungsreste in den Divertikeln absetzen und dadurch eine Entzündung auslösen. Wir raten, kleine Kerne, Samen und Nüsse vor dem Verzehr zu zerkleinern, zu mahlen oder besser darauf zu verzichten.

4. Verzehren Sie milchsauer vergorene Lebensmittel

Milchsauer vergorene Lebensmittel fördern nicht nur die Verdauung, sondern unterstützen auch den Aufbau der Darmflora.

Milchsauer vergorene Lebensmittel sind:

- Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauermilch
- Sauerkraut

5. Nehmen Sie stopfende Lebensmittel nur in Maßen zu sich

Verschiedene Lebensmittel besitzen eine stopfende Wirkung. Nehmen Sie diese nur in Maßen zu sich oder ersetzen Sie diese Lebensmittel durch andere.

Dazu zählen:

- Weißmehlprodukte
- Polierter Reis
- Schwarzer Tee
- Schokolade und Kakao
- Heidelbeeren und Heidelbeererzeugnisse
- Karottensuppe

Checkliste für Sie

- Verzehren Sie viel Obst und Gemüse (5 mal am Tag)
- Ersetzen Sie Weißmehlprodukte durch Vollkornprodukte
- Verzehren Sie weniger Fleisch: 2 bis 3 mal pro Woche
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu sich
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gut
- Vermeiden Sie üppige, schwere Mahlzeiten
- Trinken sie mindesten 1,5 - 2 Liter pro Tag
- Bewegen Sie sich regelmäßig: mindestens eine halbe Stunde pro Tag

