

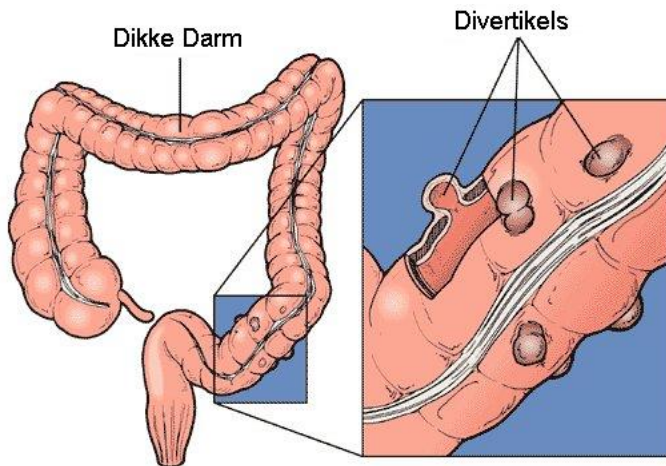
# Voeding bij divertikels en diverticulitis

## Overzicht gegevens

Naam	
Geboortedatum	
Datum	
Diëtist	
Behandelend arts	
Telefonisch spreekuur  0492 – 59 55 60	maandag tot en met vrijdag van 08.15 – 10.00 uur

## Divertikels en diverticulitis

Divertikels zijn ballonachtige uitstulpingen van de wand van het darmkanaal. Divertikels stulpen 'naar buiten' uit, door de spierlaag heen en groeien dus de buikholte in. Dit in tegenstelling tot poliepen, die 'in' de darm groeien. Divertikels zijn volkomen onschuldig en zullen ook nooit kwaadaardig worden. Divertikels kunnen zowel in de slokdarm, de dunne darm als in de dikke darm voorkomen. Verreweg de meeste divertikels ontstaan in de dikke darm. De meeste divertikels ontstaan in het laatste, s-vormige deel van de dikke darm vlak voor de endeldarm. Bij sommige mensen ontstaan er echter ook divertikels in het begin en middengedeelte van de dikke darm. Divertikels worden vaak per toeval ontdekt, omdat ze meestal weinig/geen klachten veroorzaken. Divertikels kunnen gaan ontsteken als ontlasting in de uitstulping blijft hangen, dit wordt diverticulitis genoemd.



## Oorzaak

Waarschijnlijk ontstaan divertikels op zwakke plekken in de darmwand, die onder verhoogde druk gaan uitstulpen. Deze verhoogde druk ontstaat mogelijk door spasmen van de spierlaag van de darm. Het ontstaan van divertikels is gerelateerd aan een westerse leefstijl. Waarschijnlijk speelt een vezelarme voeding een rol bij het ontstaan van divertikels. Sommige onderzoeken tonen een mogelijk verband aan tussen verstopping en het ontstaan van divertikels. Bij mensen die last hebben van verstopping en een harde ontlasting, moet de darm harder werken om de ontlasting voort te bewegen. Hierdoor kan die verhoogde druk ontstaan. Een vezelarme voeding en beperkte vochtinname is vaak de oorzaak van verstopping.

## Klachten en symptomen

Sommige mensen hebben last van vage buikpijn, krampen en soms wat verstopping. De pijn zit bij de meeste mensen met divertikels voornamelijk linksonder in de buik, maar kan ook op andere plekken voorkomen. Soms geven divertikels wat bloed bij de ontlasting. Diverticulitis kan dezelfde klachten geven als de divertikels zelf, maar vaak zijn de klachten heftiger. Bovendien gaan deze klachten vaak gepaard met koorts, een opgezette buik, een veranderd ontlastingspatroon en misselijkheid (soms met braken).

## Behandeling

Divertikels kunnen niet meer verdwijnen, tenzij een deel van de darm operatief verwijderd wordt. Normaal gesproken is behandeling van de divertikels niet nodig. Bij divertikels is het wel belangrijk om te zorgen dat uw ontlasting soepel blijft. Als uw ontlasting soepel is, is de kans kleiner dat ontlasting achterblijft in de uitstulpingen. Dit is een risicofactor voor het ontstaan van ontstekingen. Bij hele lichte ontstekingen is vaak geen behandeling nodig. Meestal wordt in dat geval het advies gegeven om het even rustig aan te doen en licht verteerbaar (of soms zelfs enige tijd vloeibaar) te eten, zodat de ontstekingen kunnen herstellen. Onder 'tips' vindt u leefregels en voedingsadviezen, die u hierbij kunt gebruiken. Op die manier kunt u het ontstaan van nieuwe divertikels en ontstekingen zoveel mogelijk voorkomen.

## Tips en adviezen

Onderstaande tips en adviezen zijn verschillend voor niet-ontstoken divertikels en voor divertikels die wel ontstoken zijn (diverticulitis). Dit zijn algemene adviezen. Wees voorzichtig met het weglaten van voedingsmiddelen, omdat er op den duur een tekort kan ontstaan. Raadpleeg bij twijfel uw diëtist.

## Diverticulitis (wel ontstekingen)

Bij diverticulitis is rust van de darm erg belangrijk. Om de darm rust te geven wordt (tijdelijk) een vezelarme, licht verteerbare voeding aangeraden. Soms wordt in eerste instantie een geheel vloeibare voeding geadviseerd. Dit is afhankelijk van de ernst van de ontstekingen. Meestal kan na enkele dagen overgestapt worden op licht verteerbare voeding. Onderstaande adviezen zijn algemene adviezen. Raadpleeg uw diëtist als u vragen heeft of voor een persoonlijk voedingsadvies.

### Een licht verteerbare, vezelarme voeding houdt kortweg in:

- **Vermijd slecht verteerbare vezels**  
Vermijd producten met moeilijk verteerbare voedingsvezels zoals pitjes, zaden, draderige producten en vellen.
- **Eet geen volkoren producten**  
Eet liever lichtbruin brood in plaats van grof volkorenbrood. Hetzelfde geldt voor crackers en dergelijke. Gebruik in ieder geval geen grove pitten, zaden, noten, muesli, cruesli, rozijnen etc. Griesmeelpap en ontbijtgranen kunt u wel gebruiken.
- **Bouillon of dunne, ongebonden soep kunt u gerust gebruiken**  
Wees echter voorzichtig met draderig vlees in de soep en met sommige groentes (zie groente).
- **Eet liever geen ongeschild fruit**  
Sowieso helemaal geen ananas, bessen, bramen, druiven, mandarijn, sinaasappel en gedroogd fruit. Wel geschikt zijn rijpe fruitsoorten zoals appel, banaan, kiwi, mango, perzik, nectarine, peer en pruimen (liefst zonder schil).
- **Gebruik geen rauwe groente en geen vezelige groentes**  
Dit zijn groenten zoals asperges, champignons, tuinbonen, maïs, taugé, aubergine, zuurkool en venkel. Wel geschikt zijn: bloemkool, broccoli, prei, worteltjes, spinazie, boerenkool, courgette, bieten en rode kool. Maak de groente goed schoon, verwijder harde stukjes en kook ze goed gaar.
- **Vermijd draderig en taai vlees**
- **Gekookte aardappelen, puree, witte rijst, pasta en mie kunt u wel eten**  
Wees voorzichtig met volkoren pasta en eet geen peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners, etc.).
- **Vermijd gepaneerde en gefrituurde gerechten**  
Zodra de ontstekingen genezen zijn, kunt u weer (geleidelijk) vezelrijke voeding gaan gebruiken. Overleg altijd met uw arts wanneer u over moet stappen op meer vezelrijke voeding.

## Divertikels (geen ontstekingen)

U kunt uw ontlasting soepel houden door onderstaande adviezen op te volgen:

- **Gebruik een vezelrijke voeding**  
Vezels zorgen voor een soepele ontlasting, doordat veel vezels net als een spons vocht opnemen. Daarnaast werken vezels stimulerend voor de darmbeweging. Vezels zitten voornamelijk in volkorenproducten, groenten en fruit.
- **Drink dagelijks tenminste twee liter vocht**  
Als u een vezelrijke voeding gebruikt, is het verstandig om ruim twee liter vocht te gebruiken. Vezels hebben namelijk vocht nodig om goed te kunnen werken. U mag alle vloeibare producten hierbij meerekenen, zoals melkproducten, nagerechten en soep. Een glas lauw water op de nuchtere maag kan vaak helpen.

- **Eet op geregelde tijden en sla geen maaltijd over**  
Met name het nuttigen van een ontbijt is belangrijk.
- **Beweeg regelmatig**  
Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen.
- **Neem de tijd om naar het toilet te gaan**  
Ga zo mogelijk iedere dag omstreeks dezelfde tijd, ook wanneer u niet hoeft. Een voetenbankje kan helpen voor een betere houding. Dagelijkse ontlasting is echter niet beslist nodig voor een goede gezondheid.
- **Neem geen laxeremiddelen** zonder dat uw arts er van op de hoogte is: uw klachten kunnen verergeren.

### Vezelrijke voeding

Vezels zijn plantendeeltjes, die niet verteerd worden in de dunne darm. De plantendeeltjes komen daardoor onveranderd in de dikke darm terecht. Een vezelrijke voeding is dus voeding die rijk is aan plantaardige voedingsmiddelen.

**Er zijn verschillende soorten vezels. Grofweg worden ze ingedeeld in twee groepen: oplosbare en onoplosbare vezels:**

- **Oplosbare vezels** worden in de dikke darm bewerkt door de darmbacteriën. Hierbij komen stoffen vrij, die de darmbeweging stimuleren en daardoor zorgen voor een goede darmwerking. Oplosbare vezels zitten met name in groente, fruit en peulvruchten.
- **Onoplosbare vezels** werken als een soort spons in de dikke darm: ze nemen vocht op. Hierdoor wordt harde, droge ontlasting zacht en soepel. Dunne ontlasting wordt door de sponswerking juist ingedikt. Onoplosbare vezels zitten met name in volkoren- en graanproducten, zoals volkorenbrood, bruin brood, muesli, cruesli en havermout.

### Producten die rijk zijn aan voedingsvezel

- **Brood en broodsoorten:** (fijn) volkorenbrood, donker roggebrood, bruin brood en vezelrijk knäckebröd.
- **Grove graanproducten** zoals tarwekiemen, tarwevlokken, havervlokken, havermout, gort, muesli, cruesli en alle andere volkorenproducten.
- **Aardappelvervangers:** zilvertvlietrijst, volkorenmacaroni, volkorenspaghetti, peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, linzen, capucijners, groene erwten en spliterwten.
- **Groenten:** neem dagelijks een royale portie groente (minimaal drie opscheplepels).
- **Fruit:** neem dagelijks minimaal één portie vers fruit, indien mogelijk met schil. Verder zijn gedroogde en geweekte zidvruchten aan te raden zoals pruimen, abrikozen, tutti frutti, krenten, rozijnen, dadels, vijgen.
- **Diversen:** volkorenbiscuits, volkorenkoeken, volkorenontbijtkoek, noten en pinda's, sesamzaad, maanzaad.

Voedingsmiddel	eenheid	voedingsvezel (gram)
Wit brood	1 snee	1
Bruin brood	1 snee	2
Volkoren brood	1 snee	3
Ontbijtkoek	1 plak	1
Volkoren biscuit	1 stuks	1
Aardappelen	3 opscheplepels (150 gram)	2
Witte macaroni	3 opscheplepels (150 gram)	1
Volkoren macaroni	3 opscheplepels (150 gram)	5
Witte rijst	3 opscheplepels (150 gram)	0
Zilvervliesrijst	3 opscheplepels (150 gram)	3
Peulvruchten (gaar)	3 opscheplepels (150 gram)	10
Groenten (gemiddeld)	3 opscheplepels (150 gram)	3
Pizza	1 stuks	3
Appel met schil	1 stuks	2
Banaan	1 stuks	1
Gedroogde, geweekte pruimen	3 stuks	4

### Meer informatie

Voor aanvullende informatie kunt u terecht op de volgende websites:

- [www.mdls.nl](http://www.mdls.nl): Voor informatie over maag-darm-lever ziekten.
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl): Voor informatie en advies over voeding.
- [www.vezeltest.info](http://www.vezeltest.info): Test of u dagelijks voldoende vezels eet.

## Telefoonnummers en adressen

### Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur

E: [die@elkerliek.nl](mailto:die@elkerliek.nl)



**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55