

# Divertikels en Diverticulitis

## Inleiding

Uit onderzoek is gebleken dat u divertikels heeft. In deze folder leest u meer over het ontstaan en de behandeling hiervan.

## Wat zijn divertikels?

Divertikels zijn kleine uitstulpingen van de darmwand in de buikholte. Ze ontstaan waarschijnlijk op zwakke plekken in de darmwand en kunnen bij een verhoogde druk naar buiten gaan stulpen. Het is te vergelijken met de binnenband van een fiets die op een zwakke plek naar buiten drukt.

Divertikels zijn, zolang ze niet ontstoken zijn, volkomen onschuldig. De meeste divertikels ontstaan in het laatste, S-vormige deel van de dikke darm, vlak voor de endeldarm. Soms kan het zijn dat er divertikels in de hele dikke darm aanwezig zijn. Divertikels kunnen voorkomen bij mensen die ouder zijn dan 50 jaar.

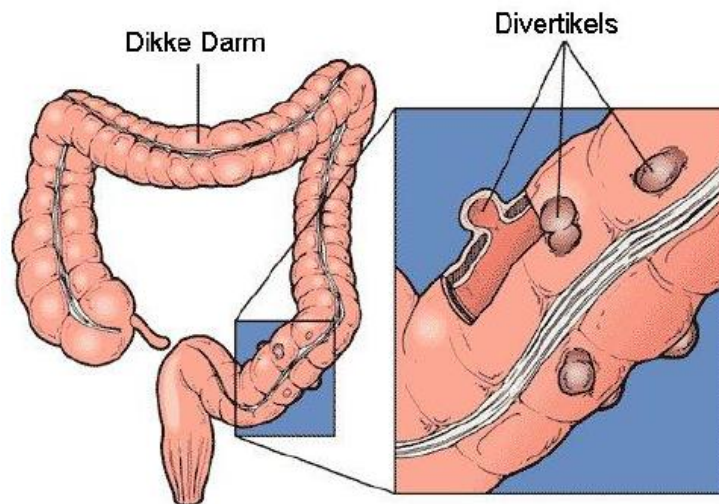
Divertikels worden vaak per toeval ontdekt omdat ze bij de meeste mensen geen klachten geven.

## Een divertikel is nooit kwaadaardig

Een divertikel is wat anders dan een darmpoliep. Poliepen groeien op het slijmvlies van de darm naar binnen toe. Poliepen kunnen kwaadaardig worden. Divertikels stulpen door de darmwand heen naar buiten, de buikholte in. Als een soort ballonnetje. Divertikels kunnen gaan ontsteken (diverticulitis) maar worden nooit kwaadaardig.

### Oorzaak van divertikels

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. Vezelarme voeding speelt hier waarschijnlijk een rol bij. 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. Vezelarme voeding en beperkte vochtinname is vaak de oorzaak van verstopping.



### Klachten en symptomen van divertikels

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. Ontlasting kan veranderen naar keutelvorm.

### Diverticulitis

Divertikels kunnen gaan ontsteken als ontlasting in een uitstulping blijft hangen. Dit wordt diverticulitis genoemd. Diverticulitis kan dezelfde klachten geven als de divertikels zelf, maar vaak zijn de klachten heftiger. Bovendien gaan deze klachten vaak gepaard met:

- koorts;
- opgezette buik;
- veranderd ontlastingspatroon; hevige diarree of ernstige verstopping;
- misselijkheid (soms met braken);
- soms bloedverlies en slijmverlies uit de anus.

Divertikels en diverticulitis kan worden vastgesteld met een van de onderstaande onderzoeken:

- CT-scan van de buik
- Echografie van de onderbuik
- Colonscopie

### 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. Het achterblijven van ontlasting 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. Diverticulitis gaat meestal vanzelf over. Alleen in ernstige gevallen is een ziekenhuisopname en/of operatie nodig.

Onder 'tips' vindt u leefregels en voedingsadviezen om het ontstaan van nieuwe divertikels en ontstekingen zoveel mogelijk te voorkomen.

### Tips en adviezen bij divertikels (geen ontstekingen)

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

- Gebruik 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 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 ook vaak helpen.
- Eet op vaste 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 hier 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. Vezelrijke voeding is dus voeding die rijk is aan plantaardige voedingsmiddelen.

### Producten die rijk zijn aan voedingsvezels:

- 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: zilvervliesrijst, volkorenmacaroni, volkorenspaghetti, peulvruchten zoals witte bonen, bruinen bonen, linzen, kapucijners, 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 zuidvruchten aan te raden zoals pruimen, abrikozen, tutti frutti, krenten, rozijnen, dadels, vijgen.
- Diversen: volkorenbiscuits, volkorenkoeken, volkorenontbijtkoek, noten en pinda's, sesamzaad, maanzaad

### Tips en adviezen bij 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 en op advies van arts.

### Meer informatie

Voor aanvullende informatie kunt u terecht op de volgende websites:

- [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl). Voor informatie over maag-darm en leverziekten.
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Voor informatie en advies over voeding.

## Telefoonnummers en adressen

Endoscopieafdeling  
T: 0492 – 59 59 79

**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

