



Ernährung bei Divertikulose

Eine Divertikulose ist eine Ansammlung von mehreren Divertikeln in der Dickdarmwand. Es handelt sich hier um sackförmige Ausstülpungen. Als Ursache für die Erkrankung wird eine ballaststoffarme Ernährung vermutet. Täglich sollte man um die 30g Ballaststoffe zu sich nehmen!

Empfehlenswert sind vor allem Getreideballaststoffe. Sie sind zum Beispiel enthalten in:

- **Vollkornbrot**
- **Kleie**
- **Leinsamen**
- **Müslimischungen**

Auch **Nüsse und Mandeln** enthalten größere Mengen an Ballaststoffen.

Zu empfehlen sind weiterhin:

- **Kartoffeln**
- **Obst**
- **Salat und Gemüse**
- **Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen)**

Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag!

Geringe Mengen an Ballaststoffen sind enthalten in:

- **Weißmehlprodukte**
- **Zucker**
- **größere Mengen an Fleisch, Wurst, Käse und Fisch.**

Diese Lebensmittel sollten Sie meiden!