

# Ballaststoffe schützen den Darm vor Entzündungen

**Übertherapie verhindern:** Neue Leitlinie zur Divertikelkrankheit empfiehlt Ärzten mehr Zurückhaltung bei Antibiotika und Operationen

**B**ei etwa 30 bis 45 Prozent der Bundesbürger bilden sich Schleimhautausstülpungen in der Darmwand. Wenngleich diese „Divertikel“ meist harmlos sind, zeigt eine Studie, dass jeder dritte bis vierte Patient im Verlauf mit

Beschwerden rechnen muss, die zum Teil auch auf Entzündungen zurückzuführen sind. Um teils schwer verlaufende Komplikationen einer solchen Divertikulitis vorzubeugen, rät die neue Leitlinie „Divertikelkrankheit/Divertikulitis“ der Deutschen Gesellschaft für

Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) zu einer ballaststoffreichen Ernährung. Bei Unterbauchschmerzen – vor allem auf der linken Seite – sollten die behandelnden Ärzte grundsätzlich auch eine Divertikel-Entzündung als Ursache in Betracht ziehen, so die Empfehlung. Bei der Behandlung der Divertikelkrankheit fordern die Autoren der Leitlinie mehr Zurückhaltung im Umgang mit Antibiotika und chirurgischen Eingriffen.

## Darmspiegelung bringt Gefährdung ans Licht

„Eine Ansammlung von Divertikeln im Dickdarm wird häufig zufällig bei Darmspiegelungen entdeckt“, sagt der Herner Magen-Darm-Mediziner Dr. Dietrich Hüppe, der als Kommissionsmitglied an der Erarbeitung der neuen Richtlinie mitwirkte. „Bei mehr als 60 Prozent der über 70-Jährigen finden wir diese eigentlich harmlosen Formveränderungen der Schleimhaut.“ Der Herner Darmspezialist rät Betroffenen, viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu sich zu nehmen. „Ballaststoffmangel ist der größte Risikofaktor für die Entwicklung einer Divertikelkrankheit.“



Arbeitete an der Leitlinie mit: der Gastroenterologe Dr. Dietrich Hüppe aus Herne. FOTO: JBH

Von „Divertikelkrankheit“ sprechen die Mediziner, wenn in Folge der Ausstülpungen Beschwerden und Komplikationen auftreten. So können etwa einzelne Divertikel vorübergehend bluten. Eine weitere häufige Ursache für Beschwerden ist zudem eine Entzündung, die entsteht, wenn sich in den Divertikeln bakterienhaltiger Stuhl ansammelt. Greift die Er-



Ballaststoffreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Artischocken schützen den Darm vor Entzündungen. FOTO: PIXELIO.DE

krankung in benachbarte Gewebeschichten über, besteht die Gefahr eines Darmdurchbruchs. Im schlimmsten Fall kann dies zu einer gefährlichen Bauchfellentzündung führen.“

## Starker Schmerz im linken Unterbauch

In den neuen Leitlinien „Divertikulitis/Divertikelkrankheit“ ist nun erstmals zusammengefasst, wie sich die Erkrankung diagnostizieren und behandeln lässt. Demnach sollten Ärzte bei starken Schmerzen im Unterbauch, vor allem auf der linken Seite, an eine mögliche Divertikulitis denken. Dies gilt auch für Patienten unter 40 Jahren, die seit einigen Jahren immer häufiger erkranken. Neben den Schmerzen leiden Betroffene unter anderem an Blähungen, Durchfall oder Verstopfung und oft auch an Fieber. Im Blutbild lässt sich die Entzündung anhand einer erhöhten Leukozyten-Zahl nachweisen, zusätzlich ist aber ein Ultraschall und gegebenenfalls eine Computertomographie erforderlich. Bei schweren Entzündungen mit Abszessen empfiehlt die Leitlinie eine Antibiotikatherapie und gegebenenfalls eine Operation.

Ziel der Leitlinien sei es aber auch, eine Übertherapie zu verhindern, so die Autoren. Sie raten bei einer unkomplizierten verlaufenden Divertikulitis nur in Ausnahmefällen zur Antibiotikagabe. Normalerweise stünden die Chancen gut, dass eine leichte Entzündung von alleine ausheilt. Auch bei der Operation einer wiederkehrenden Divertikulitis empfehlen die Experten heute mehr Zurückhaltung. „Früher wurde häufig nach dem zweiten Schub operiert“, erklärt Hüppe. „Wir empfehlen jedoch, chirurgische Eingriffe nur nach sehr individueller Prüfung durchzuführen.“ JBH

## INFO

**Dickdarm-Divertikel** sind erworbene Ausstülpungen der Schleimhaut und der darunterliegenden dünnen Bindegewebsschicht durch muskelschwache Lücken der Dickdarmwand.

**DivertikULOSE** nennt man das Vorhandensein von Divertikeln im Dickdarm, ohne dass Symptome auftreten.

**Divertikelkrankheit** liegt vor, wenn eine DivertikULOSE zu Symptomen und /oder Komplikationen führt.

**DivertikulITIS** bezeichnet eine Entzündung der Divertikel und angrenzender Strukturen.