



Divertikels

Afdeling Diëtetiek

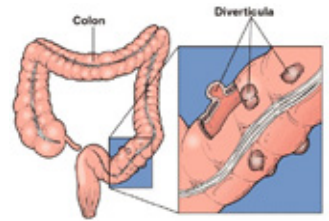
Locatie Purmerend/Volendam

Voedingsadvies bij divertikels

Deze informatie is bedoeld als ondersteuning van het consult door een diëtist. De informatie in deze folder kan een persoonlijk dieetadvies en begeleiding bij de uitvoering daarvan niet vervangen. Daarvoor is de hulp van een diëtist onmisbaar. *In uw polis staat wat er maximaal per jaar vergoed wordt.*

Wat zijn divertikels?

Divertikels zijn kleine uitstulpingen van de darmwand in de buikholte. U kunt ze vergelijken met de binnenband van een fiets die op een zwakke plek door de buitenband naar buiten drukt. Dan krijg je ook een uitstulping.



U kunt divertikels hebben zonder dat u dit weet, omdat ze lange tijd geen klachten hoeven te geven. Sommige mensen hebben echter wel klachten, zoals buikpijn, vooral linksonder in de buik en soms wat bloedverlies uit de anus. De klachten ontstaan meestal pas als voedselresten in de divertikels achterblijven, waardoor bacteriën zich gaan vermenigvuldigen en de kans op een ontsteking groter wordt. Divertikels komen vooral voor in het S-vormige deel van de dikke darm (sigmoïd) vlak voor de endeldarm (rectum).

Divertikels moeten niet verward worden met darmpoliepen. Poliepen groeien op het slijmvlies van de darm naar binnen en kunnen darmkanker veroorzaken, terwijl divertikels door de darmwand heen de buikholte in gaan en nooit kwaadaardig worden.

Diverticulitis

Hevige klachten ontstaan vooral bij een ontsteking van de divertikels. Als de divertikels ontstoken raken, spreken we van diverticulitis.

Wat zijn de oorzaken?

Divertikels komen vooral voor bij mensen in de Westerse wereld. Aangezien wij over het algemeen veel minder vezels eten dan mensen in ontwikkelingslanden, denken artsen dat het ontstaan van divertikels te maken heeft met verstopping en een vezelarme voeding.

De ontlasting blijft bij een vezelarm dieet langer in de darm; er ontstaat verstopping waardoor de druk op de darmwand groter wordt. Dit kan de vorming van uitstulpinkjes, de divertikels, tot gevolg hebben. Een ontsteking van een divertikel kan ontstaan als voedselresten erin achterblijven. De voedselresten gaan rotten waardoor er zich steeds meer bacteriën ophopen. Het slijmvlies van de divertikels raakt hierdoor licht beschadigd, wat op den duur kan leiden tot een ontsteking en abcesvorming (een abces is een holte gevuld met pus).

Wat kunt u zelf doen?

De beste manier om de vorming van divertikels tegen te gaan is gezond, gevarieerd en vezelrijk te eten en voldoende te drinken. Hierdoor blijft uw ontlasting zacht en soepel, waardoor u geen problemen krijgt met uw stoelgang. Verstopping wordt hiermee voorkomen en dit gaat de vorming van nieuwe divertikels tegen. Als de divertikels niet ontstoken zijn, zal de arts een vezelrijk dieet voorschrijven. Is de ontsteking in uw darm zeer heftig, dan kan het zijn dat u alleen vloeibaar voedsel (pap, vla enz.) kunt verdragen. Deze voeding is zeer onvolwaardig en mag slechts kort worden gebruikt. Schakel binnen enkele dagen weer over op een vezelrijke voeding. Eet zeer rustig en kauw heel goed! Als het niet lukt raadpleeg een diëtist.

Algemene adviezen voor een goede stoelgang

- Een glas water, thee, sap of ander drinken op de nuchtere maag, brengt de darmen op gang.
- Begin de dag vervolgens met een stevig ontbijt. Een ontbijt is noodzakelijk voor een goede darmwerking. Een kop koffie of een bakje yoghurt is niet voldoende.
- Sla geen maaltijd over. Verstoring van de regelmaat (bijvoorbeeld in het weekend) kan de klachten verergeren.
- Neem de tijd om rustig te eten en goed te kauwen.
- Zorg voor lichaamsbeweging. Dit kan verstopping (= obstipatie) voorkomen of verhelpen. Probeer dagelijks een half uur te wandelen, te fietsen of een andere vorm van lichaamsbeweging.
- Neem de tijd om naar het toilet te gaan. Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft. Wanneer u niet reageert op de aandrang heeft u kans dat deze helemaal verdwijnt, waardoor obstipatie kan ontstaan.
- Wees consequent in het toepassen van de adviezen. Tijdelijke aanpassing

van uw voedings- en leefgewoonten geeft ook slechts tijdelijk verbetering van de klachten. Verstoring van de regelmaat zult u meteen merken in uw ontlastingspatroon.

- Bij toiletgang is het van belang niet te persen.

Voedingsvezelverrijkte voeding

Wat is een voedingsvezel?

Voedingsvezel is de verzamelnaam voor een aantal stoffen die zich in de celwand van planten bevinden en gedeeltelijk verteerd worden in de dikke darm.

Soorten voedingsvezel

Er zijn twee soorten voedingsvezel te onderscheiden:

1. Oplosbare voedingsvezel

Heeft een gunstig effect op de stoelgang. In de dikke darm bewerken de daar aanwezige bacteriën deze vezel. Hierbij komen stoffen vrij die de darmbeweging stimuleren. Ook zorgt deze vezel voor een soepele en volumineuze ontlasting. In geval van diarree werkt oplosbare vezel eveneens positief. Ze zorgt ervoor dat de ontlasting niet te dun wordt. In water oplosbare voedingsvezel zit vooral in groente, fruit en peulvruchten.

2. Niet oplosbare voedingsvezel

In het darmkanaal zuigt deze vezelsoort als een spons water op en houdt dat ook vast. Daardoor blijft de ontlasting soepel en zacht en passeert het spijsverteringskanaal met gemak. Niet oplosbare voedingsvezel zit vooral in volkoren graanproducten, met name in tarwe.

Het is belangrijk dat beide soorten vezels ruim en goed verdeeld over de dag in uw voeding voorkomen.

Drink voldoende vocht

Voedingsvezel doet alleen zijn werk bij voldoende vocht. Drink daarom minimaal 2 liter per dag. Dit zijn minstens 16 kopjes op een dag. Indien u minder dan 2 liter per dag drinkt heeft voedingsvezel een averechtse werking namelijk: verstopping!

Winderigheid (gasvorming)

Als u niet gewend bent aan een ruime hoeveelheid vezel, dan kunt u in het begin last krijgen van winderigheid. Dit komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van vezel extra gas vormen. Dit gaat vrijwel altijd weer over na 1 tot 2 weken.

Van enkele voedingsmiddelen is bekend dat ze extra gasvorming kunnen geven (dit is echter erg individueel en hoeft dus bij u niet het geval te zijn):

- nieuwe aardappelen, prei, peulvruchten, kool, ui, paprika, spruitjes, knoflook
- pruimen, meloen, radijs, onrijp of grote hoeveelheden fruit, ei
- grote hoeveelheden suiker en/of vet
- noten, kokos, scherpe kruiden en specerijen
- bier en koolzuurhoudende dranken

Om onvolwaardige voeding te voorkomen is het van belang goed uit te zoeken welke voedingsmiddelen bij u extra gasvorming veroorzaken. Bouw de hoeveelheid van de betreffende voedingsmiddelen geleidelijk af totdat u de hoeveelheid bereikt hebt, waarbij u geen last krijgt. Als u merkt dat u zelfs bij een kleine hoeveelheid nog last krijgt, kunt u deze voedingsmiddelen tijdelijk vermijden. Probeer ze na verloop van tijd weer eens uit. Het is namelijk mogelijk dat u ze slechts tijdelijk niet verdragen kunt.

Laxerende en stoppende voedingsmiddelen

Het is niet mogelijk aan te geven welke voedingsmiddelen laxerend of stoppend werken: het effect van voedingsmiddelen kan van persoon tot persoon verschillen. Alleen wanneer u merkt dat uw klachten toenemen door bepaalde voedingsmiddelen is het zinvol deze tijdelijk te beperken.

Laxeermiddelen

Het is af te raden om op eigen houtje laxeermiddelen te gebruiken. Ook de zogenaamde “natuurlijke” middelen. Regelmatig gebruik ervan kan de werking van de darmen ernstig verstoren.

Probiotica

Er zijn producten op de markt die **mogelijk** een positief effect hebben op de gezondheid van uw darm. De darmflora bestaat uit 'goede' en 'slechte' bacteriën. Bij een gezonde en evenwichtige darmflora krijgen de 'slechte' bacteriën uit de darmflora geen kans klachten te veroorzaken. Ook beschermt de darmflora de darm tegen schadelijke, ziekmakende bacteriën die we bijvoorbeeld via besmet voedsel of drinkwater binnenkrijgen. Als de darmflora is verzwakt door een ziekte (diarree) of door het gebruik van antibiotica, kan het zinnig zijn de darmflora van buitenaf te versterken door het gebruik van zogenaamde probiotica. Dit zijn producten waaraan grote hoeveelheden goede bacteriën zijn toegevoegd en die daardoor de darmflora kunnen versterken. Probiotica o.a. Yakult, Vifit, Activia en Actimel zijn te koop in de supermarkt. Een flesje of een glas per dag is meestal voldoende.

Hoeveel voedingsvezel?

Bij een vezelrijke voeding is 30-40 gram vezel per dag het streven. Meer voedingsvezel is niet goed.

Op de verpakking kunt u vaak informatie over de hoeveelheid vezels per 100 gram vinden. Let op! Vaak moet u zelf berekenen hoeveel vezels een portie bevat.

Een tabel met vezelwaarde van producten krijgt u desgewenst tijdens het eerste consult van de diëtist.

Notities:

[illegible]

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-15060-NL 10 december 2020