

## Voedingsadviezen bij diverticulitis

U krijgt in deze folder informatie over voeding- en leefstijladviezen bij diverticulitis.

### Wat zijn divertikels?

Een divertikel is een uitstulping in een orgaan. De meeste divertikels ontstaan in de dikke darm. De oorzaak van het ontstaan van divertikels is onbekend, maar er lijken risicofactoren te zijn zoals overgewicht, weinig lichaamsbeweging of een vezelarm voedingspatroon.

Divertikels zijn onschuldig, veel mensen hebben divertikels zonder dat ze er klachten van hebben. Wel is er een kans dat ontlasting blijft hangen achter een divertikel, zodat bacteriën zich kunnen vermenigvuldigen; zo kan een divertikel gaan ontsteken, dit noemt men diverticulitis.

### Wat zijn de klachten?

Zoals beschreven hoeven divertikels niet altijd klachten te veroorzaken. Hevige klachten ontstaan vooral bij diverticulitis. De meest voorkomende klachten zijn:

- Veranderd ontlastingspatroon (obstipatie en/of diarree)
- Buikpijn
- Een opgezette buik
- Misselijk en/of braken
- Bloedverlies bij de ontlasting
- Koorts

### Voedingsadviezen

Voor de aanwezigheid van divertikels in de darm is geen behandeling nodig. Wel is het verstandig om uw ontlasting soepel te houden. Hiervoor is het verstandig voldoende vezels in uw voeding te gebruiken. Hierbij moet u ook 2 – 2,5 liter vocht per dag drinken, tenzij uw arts u anders adviseert.

In de acute fase van diverticulitis is in de meeste gevallen het advies om de darmen rust te geven. U krijgt dan het advies om tijdelijk een vezelarme, vloeibare voeding te gebruiken. Dit wordt een residu-arm dieet genoemd. Een residu-arm dieet is een onvolwaardig dieet, om die reden wordt vaak aanvullende dieetvoeding (drinkvoeding of sondevoeding) voorgeschreven, zodat u niet onnodig verzwakt. Dit zorgt ook voor een sneller herstel.

Wanneer de ontsteking afneemt, mag u meestal uw voeding weer uitbreiden. De arts vertelt u of en wanneer u de voeding mag uitbreiden. Soms krijgt u het advies om eerst een licht verteerbare voeding te gebruiken om uw darmen rustig aan weer te laten wennen.

Als de ontsteking goed is genezen, kunt u uw voeding weer uitbreiden naar 'normale voeding', met extra aandacht voor voldoende voedingsvezels en vocht. Dit is wel afhankelijk hoe u zich voelt en hoe u de voeding kunt verdragen.

Mocht u opnieuw klachten ervaren, is het verstandig om de voeding iets minder snel uit te breiden.

Indien nodig kan een diëtist, op verwijzing van een arts, u meer vertellen over het uitbreiden van uw voeding. Ook kan de diëtist u meer informatie geven over het residuarm dieet, licht verteerbare voeding en/of voedingsvezelverrijkte voeding.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

## Leefstijladviezen

Naast voedingsadviezen is het aan te raden om ook de volgende adviezen op te volgen;

- Lichaamsbeweging: lichaamsbeweging zorgt voor een betere darmassage en verkleint daarmee het risico op obstipatie.
- Gezond voedingspatroon: een gezonde voeding bevat alle voedingsstoffen die uw lichaam dagelijks nodig heeft.
- Ga bij aandrang naar het toilet en gun uzelf de tijd.
- Voorkom overgewicht: overgewicht lijkt een verhoogd risico op het ontstaan van diverticulitis.
- Roken: het advies is om te stoppen met roken.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT  
Telefoonnummer: 088 708 32 20  
Bereikbaar op werkdagen van 8.30-10.00 uur  
en van 13.30-14.30 uur.  
E-mail: dietisten@zgt.nl