

Divertikels in de dikke darm

Bij de coloscopie zijn bij u divertikels in uw dikke darm gevonden. U kunt divertikels vergelijken met de binnenband van een fiets die op een zwakke plek door de buitenband naar buiten drukt, dan ontstaat er een uitstulping. Divertikels komen vooral voor in het S-vormige deel van de dikke darm vlak voor de endeldarm, ook wel sigmoïd genoemd. Divertikels in de dikke darm, worden beschouwd als de meest voorkomende afwijking van de dikke darm in de westerse wereld. De kans dat iemand ooit in zijn leven divertikels krijgt wordt op ongeveer 40 - 50% geschat. Divertikels moeten niet verward worden met darmpoliepen. Poliepen groeien uit het slijmvlies van de darm naar binnen en kunnen darmkanker veroorzaken, terwijl divertikels door de darmwand heen de buikholte in groeien en nooit kwaadaardig worden.

Oorzaken

De oorzaak voor het ontstaan van divertikels is nog niet geheel duidelijk. Wel lijkt een tekort aan vezels in de dagelijkse voedingen, te weinig vochtgebruik en te weinig lichaamsbeweging een rol te spelen.

In zo'n divertikel kunnen voedselresten achterblijven. Ook kan de ontlasting langer in de darm blijven staan, dan ontstaat er een verstopping waardoor de druk in de darmwand groter wordt. Dit kan de vorming van uitstulpingen, divertikels, tot gevolg hebben.

Klachten

Slechts bij 5 tot 20% van de patiënten geven divertikels klachten. De klachten ontstaan meestal pas als er voedselresten in de divertikels achterblijven en de kans op een ontsteking groter wordt. Als divertikels ontstoken raken spreken we van een diverticulitis. Diverticulitis gaat meestal binnen één of enkele weken vanzelf over. Blijft u klachten dan is het aan te bevelen om dit met uw huisarts of medisch specialist te bespreken.

Verschijnselen van diverticulitis zijn:

- Buikpijn en buikkrampen;
- Koorts;
- Opgezette buik;
- Hevige diarree of ernstige verstopping;

- Misselijkheid en soms braken;
- Soms bloedverlies en slijm uit de anus.

Diagnose

Zoals hierboven beschreven kunnen divertikels ontdekt worden tijdens een colonoscopie (kijkonderzoek van de darm). Ze kunnen ook middels echografie of een CT-scan van de buik worden vastgesteld.

Behandeling

De darmwand waar de divertikel zit is kwetsbaar, divertikels zullen niet verdwijnen. Voor divertikels is geen behandeling nodig en volstaat met een gezonde leefstijl waarbij het belangrijk is dat de ontlasting soepel blijft.

Adviezen

Vochtiname

Veel drinken is belangrijk voor het soepel houden van de ontlasting. Drink dagelijks minimaal 1,5 tot 2 liter vocht.

Voeding

Het is belangrijk om gezond, gevarieerd en vezelrijk te eten.

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels:

- Bruinbrood, volkorenbrood, roggebrood, volkorenbeschuit, vezelrijk knäckebröd;
- Graanproducten zoals Brinta, havermout, muesli en tarwevlokken;

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- Alle soorten groente;
- Fruit: vers, gekookt of gedroogd zoals abrikozen, pruimen, rozijnen, dadels, tutti-frutti en vijgen;
- Aardappelen, zilvervliesrijst en volkoren pasta;
- Noten, pinda's en zaden.

Bewegen

Naast vezelrijke voeding en voldoende vochtinname is het belangrijk om dagelijks voldoende te bewegen. Dit stimuleert de darm om de ontlasting soepel te houden.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, neem dan contact op met uw MDL-arts/verpleegkundig specialist. U kunt bellen naar het MDL-centrum, telefoonnummer 088 708 70 70.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.