

Sehr geehrte, liebe Frau Kollegin, sehr geehrter, lieber Herr Kollege,

sie scheint nichts auszumerzen, die Legende, bei Divertikeln dürfe man keine Ballaststoffe – und ja keine Körner! – essen, die würden zur Divertikulitis führen... Das Gegenteil ist der Fall, wie der Artikel aus Massachusetts, den ich Ihnen unten zusammengefasst habe, einmal mehr sehr schön zeigen kann.

Herzliche Grüße aus der medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT

Ihr Bodo Klump

GESUND BLEIBT GESUND – AUCH BEI DIVERTIKEL-TRÄGERN!

Ma W et al., Intake of dietary fiber, fruits and vegetables and risk of diverticulitis. Am J Gastroenterol 2019; 114(9): 1531 - 1538

HINTERGRUND UND ZIELSETZUNG

Im Hinblick auf die Beeinflussbarkeit von Divertikeln einerseits und Divertikulitis andererseits liegen viele Fehlannahmen vor und evidenzbasierte Daten sind rar. In den vergangenen Jahren setzte sich die Auffassung durch, dass für die Divertikelentstehung v.a. Gene und Alter verantwortlich sind, während die Entwicklung einer komplikativen Divertikulitis mehr vom (ungesunden) Lebensstil abhängt als früher angenommen.

METHODIK

Zwischen 1990 und 2014 wurden 50.019 Frauen aus der amerikanischen „Nurse's Health Study“ eingeschlossen, die keine Divertikulitis oder andere Darmerkrankungen aufwiesen. Die Einnahme von Ballaststoffen unter Einschluss von Obst und Gemüse wurde mit dem Divertikulitis-Risiko verglichen.

ERGEBNISSE

4.343 Patientinnen entwickelten eine bestätigte Divertikulitis. Die Einnahme von Obst und Getreide insgesamt, nicht von Gemüse, sowie die Anzahl von Früchten pro Tag und besonders der Genuss von Äpfeln, Birnen und Pflaumen (ohne Kern?) war mit einem signifikant erniedrigten Divertikulitis-Risiko verbunden.

SCHLUSSFOLGERUNG

Die Studie zeigt erneut, dass wir unsere Divertikel-Patienten unbedingt zu einer gesunden Ernährung anhalten sollten: Gesund ist auch für diese gesund, nicht zuletzt hinsichtlich der Vermeidung einer Divertikulitis ...



Prof. Dr. med. Bodo Klump
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,
Gastroenterologie und Tumormedizin

TELEFON 0711 / 4488-12400
FAX 0711 / 4488-11409
E-MAIL b.klump@medius-kliniken.de

medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN
Hedelfinger Straße 166
73760 Ostfildern

