

Darmdivertikel, Divertikulose, Divertikulitis

Definition

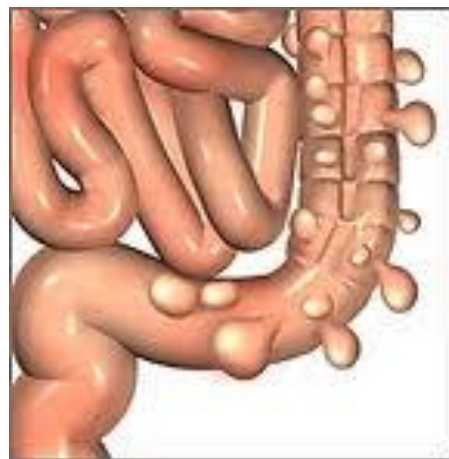
Darmdivertikel sind durch die inneren Darmwandschichten gebildete Ausstülpungen oder Taschen, die sich durch Schwachstellen in den äusseren Darmwandschichten nach aussen drängen (Aussackungen).

Am häufigsten sind Darm-Divertikel in den unteren linksseitigen Darmanteilen zu beobachten. Sie können aber im Prinzip im gesamten Dickdarm oder auch im Dünndarm auftreten. Divertikel können sich grundsätzlich in allen Hohlorganen (so z.B. auch in der Speiseröhre) ausbilden.

Das Auftreten mehrerer Divertikel nennt man eine Divertikulose. Sie kommt recht häufig vor, macht aber häufig keine Beschwerden und hat deswegen auch keinen Krankheitswert. Fast alle Menschen in der zivilisierten Welt entwickeln Divertikel im Verlaufe des Lebens. An Zahl und Grösse nehmen die Divertikel im Alter zu.



Divertikel vom Darm-inneren



Divertikel von aussen am Darm

Ursachen

- Ernährung: Fettreiche, ballaststoffarme Ernährung
- Muskel- und Bindegewebsschwäche
- Chronische Verstopfung
- Alter
- Erbfaktoren

Komplikationen

Divertikel bleiben in der Regel stumm und verursachen bei den allermeisten Leuten nie Probleme. Divertikel haben gar nichts zu tun mit Krebs oder Polypen. Selten kann es zu Problemen führen, wenn ein Divertikel entzündet oder zu bluten beginnt.

Eine **Divertikulitis** (Divertikel-entzündung) macht zunehmende starke Dauerschmerzen, meist im linken Unterbauch und verläuft wie eine Blinddarmentzündung auf der falschen, auf der linken Seite. Oft ist dann der Stuhlgang erschwert und wenn man zulange wartet, kann Fieber dazukommen. Bei unklaren Dauerschmerzen im Bauch ist es immer ratsam, sofort den Hausarzt oder Notfallarzt aufzusuchen. Leichte Entzündungsschübe können gemäss neuer Lehrmeinung engmaschig beobachtet werden, mittelschwere und schwere Divertikulitiden sollen prompt antibiotisch behandelt werden. Bei zu später Behandlung kann es zu einem Darmdurchbruch und einer Bauchfellentzündung und Blutvergiftung führen. In einer Notoperation müsste dann im schlechteren Fall ein künstlicher Darmausgang angelegt werden.

Während einem Entzündungsschub soll man Ballaststoffe während 3-6 Wochen meiden. Denn der Darm ist durch die entzündliche Schwellung verengt und Ballaststoffe können deshalb einen Stau mit typischerweise Druck im Oberbauch verursachen.

Einzige bekannte Auslöser für eine Divertikulitis sind entzündungshemmende Schmerzmittel (vgl. Kapitel Divertikelblutungen) und eventuell Stress oder Übermüdung.

Nach einem ersten Divertikulitisschub erleiden 20% der Patienten einen zweiten Entzündungsschub. Nach einem ersten Schub soll man sicher stellen, dass man jederzeit schnell Zugang zu Antibiotika hat. In die Ferien können Sie bereits vorsorglich Antibiotika mitnehmen und bei stärkeren Beschwerden sofort zu behandeln beginnen (Ciproxin 2x500mg und Flagyl 2-3x500mg während 10 Tagen).

Patienten mit vielen (mehr als vier) oder mit sehr schweren Entzündungsschüben wird zur Operation geraten (Entfernung von ca. 30cm des Schlingen-darmes).

Divertikelblutungen sind selten. Es kommt dabei zu durchfallsartigen Entleerungen von dunklem Blut. Eine Spitalbehandlung ist immer notwendig. Auslöser können eine Blutverdünnung mit Marcoumar, Xarelto, Plavix, Aspirin Cardio etc. sein.

Auch entzündungshemmende Schmerzmittel wie Voltaren, Ponstan, Algifor, Brufen, Kopfweg-Aspirin (500mg), Alcacyl etc. können generell Magen- Darmblutungen, im speziellen auch Divertikelblutungen auslösen. Solche Schmerzmittel sollen nur in zwingenden Situationen eingenommen werden.

Unbedenklich bezüglich Darmblutungen sind Paracetamol, Dafalgan, Panadol, Novalgine, Codein und Opiate.

Vorbeugemassnahmen (Präventionsmassnahmen)

Förderung der Darmbewegungen durch Nahrungsumstellung:

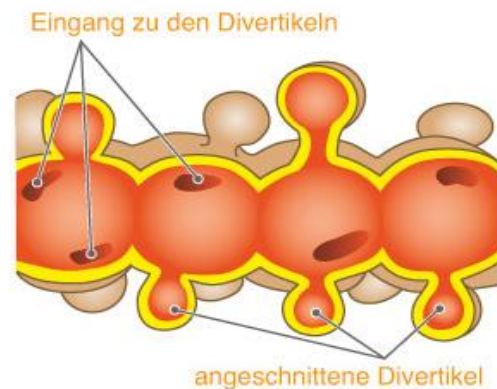
- Ballaststoffreiche und fettarme Nahrung; Vollkornprodukte, Weizenkleie, Obst, Gemüse
- Zwei Liter Flüssigkeit pro Tag
- Bewegung
- Meiden von entzündungshemmenden Schmerzmitteln (Algifor, Voltaren, Ponstan, Irfen, Kopfweg-Aspirin, Alcacyl etc.). Stattdessen sind Dafalgan und Novalgin je bis 4g/Tag empfohlen.

Körner, Kerne, Nüsse???

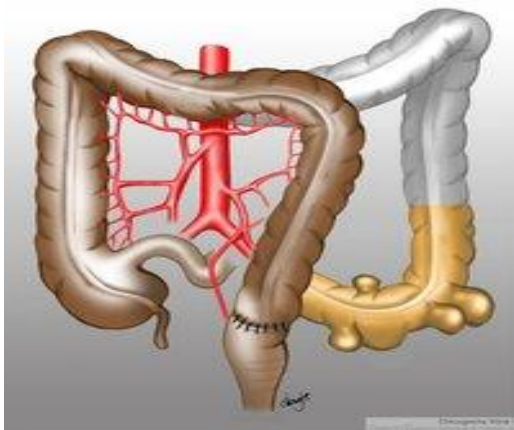
Viele Leute, auch Ärzte und Apotheker, werden Ihnen sagen, dass Entzündungen durch steckengebliebene Körner verursacht werden. Darüber gehen die Meinungen sehr auseinander. Es gibt wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass Ballast, Körner und Kerne empfehlenswert sind bei Leuten mit Divertikeln. Divertikel sind immer mit Stuhl ausgefüllt. Ich bin der Meinung, dass körniger Stuhl sich besser wieder herauslöst als lehmiger Stuhl. Ich persönlich empfehle Ihnen Körner, Kerne und Nüsse in Ihrem Speiseplan. Aber aufgepasst: bei Leuten mit empfindlichem Darm (i.e. Reizdarm) können Ballaststoffe, insb. Körner und Kerne zu Blähungen, Druck und Stechen im Bauch führen.



Divertikel sind immer voll Stuhl



Divertikel schematisch gezeichnet



Divertikel-Operation