

## Dickdarmdivertikel (Ausstülpungen der Dickdarmwand)

### Was sind Divertikel?

Divertikel sind Ausstülpungen der Dickdarmwand nach aussen, die meist mit zunehmendem Alter auftreten. Der Fachausdruck für diese Erkrankung heisst Divertikulose.

### Wie entstehen Divertikel?

Die Ursache ist unbekannt. Divertikel gelten als eine Zivilisationskrankheit, da man sie in Ländern wie Afrika oder Asien, wo Nahrung reich an Früchten und Gemüse und arm an Fleisch konsumiert wird, kaum findet. Die Häufigkeit der Divertikulose ist umgekehrt proportional zum Gehalt der Fasern in unserer Ernährung. Ein wichtiger Faktor dürfte deshalb die schlackenarme Kost in unseren Ländern darstellen. Zudem besteht eine familiäre Veranlagung.

### Wie häufig kommen Divertikel vor?

10-20% der über 50-jährigen Bevölkerung in Europa haben Divertikel des Dickdarms. Bei über 70-Jährigen sind es gut 50%. Es ist vor allem (in 80%) der linkseitige Dickdarm (Sigma) betroffen.

### Welche Beschwerden machen Divertikel?

Die Divertikel verursachen meistens keine Symptome und bleiben deshalb unerkannt. Werden sie zufällig, zum Beispiel bei einer Darmspiegelung entdeckt, so ist dies ohne Bedeutung. Das reine Vorhandensein von Divertikeln ist harmlos.

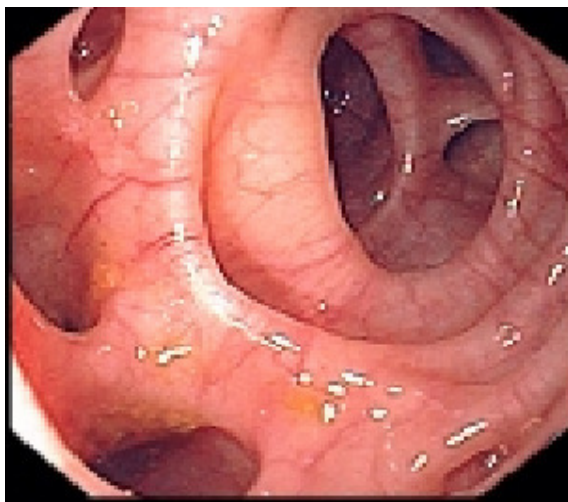
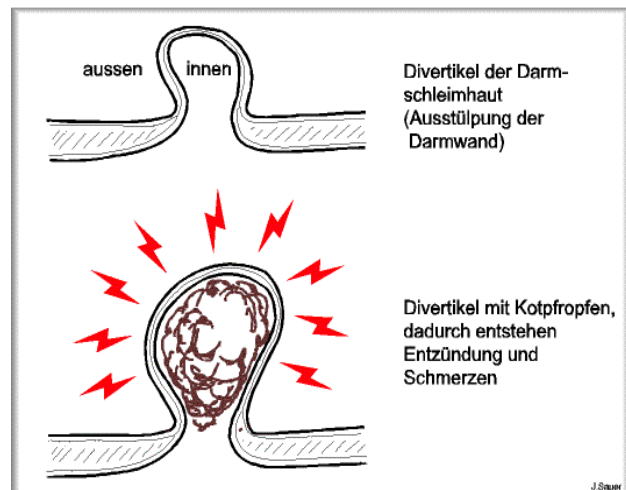


Abb 1: Spiegelungs-Bild von Divertikeln



Nur bei etwa 10 % der Patienten mit Divertikeln kommt es zu Beschwerden. Meist handelt es sich dabei um Bauchschmerzen, verbunden mit abwechselnd Verstopfung und Durchfall. Meist führen diese Beschwerden zum Arztbesuch, der dann eine Darmspiegelung beim Spezialisten vornehmen lässt. Bei ganz wenigen Patienten kann es zu einer Entzündung eines Divertikels kommen (=Divertikulitis). Dies äussert sich als recht starker Schmerz, meist im linken unteren Bauch, und muss mit Antibiotika behandelt werden. Durch wiederholte Entzündungsschübe kann es gelegentlich zur Vernarbung und Engstellung im Bereiche des betroffenen Dickdarmes kommen, welche dann eine Operation (Entfernung des befallenen Dickdarmteils) nötig macht.

In sehr seltenen Fällen können Divertikel auch bluten, was zu Blutabgang im Stuhlgang führt. Der Patient sollte sich dann sofort für eine eingehende Untersuchung zum Arzt begeben.

### **Wie werden Divertikel diagnostiziert ?**

Die Diagnose kann mit Hilfe einer Darmspiegelung oder durch eine Computertomographie bzw. Röntgenuntersuchung, bei welcher der Dickdarm mit Kontrastmittel gefüllt wird, gestellt werden.

### **Wie werden Divertikel behandelt?**

Divertikel, die zufällig entdeckt werden und keine Beschwerden machen, brauchen keine Behandlung oder Nachkontrollen. Falls sich Divertikel wiederholt entzünden, muss eine Operation erwogen werden.

Durch Divertikel kann es zur Einengung des Darms kommen. Als Folge treten kolikartige Schmerzen auf. Man kann versuchen die Schmerzen mit geeigneten Abführmitteln zu lindern, die den Stuhl weich machen. Vorher muss aber mit Hilfe einer Darmspiegelung geklärt werden, ob kein anderer Grund für den verengten Darm besteht.

### **Wie ist die Prognose?**

Die Divertikel bleiben lebenslang, meist ohne Beschwerden, bestehen. Nur 10% der Divertikel führen zu Beschwerden. Bei einem kleinen Teil der Patienten kommt es zu einer Entzündung. Etwa jeder vierte dieser Patienten kann nach erfolgreicher Behandlung einen Rückfall der Entzündung haben. Bei sehr häufigen und schweren Entzündungsschüben muss die Operation erwogen werden.

### **Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Divertikulose?**

Mit einer faserreichen Ernährung lassen sich Stuhlgangbeschwerden und Bauchschmerzen, die bei der Divertikelkrankheit auftreten, günstig beeinflussen. Die Divertikel bilden sich jedoch nicht zurück. Die Zugabe von mehr Nahrungsfasern (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Weizenkleie, Leinsamen) sollte schrittweise erfolgen. Dabei muss auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr (1.5 bis 2 Liter pro Tag) geachtet werden. Es können anfänglich durch die faserreichere Ernährung gelegentlich vermehrt Blähungen auftreten. Manchmal wird der Arzt ein spezielles Quellmittel verschreiben.