

## Patienteninformation Kostaufbau bei Divertikulitis

### Kostaufbau nach der Entlassung:

- langsam essen, gut kauen
- noch einige Tage nichts rohes (Obst, Gemüse)
- feinfaserige Lebensmittel bevorzugen
- Weißbrot oder Toast,
- leichte Wurstsorten (ohne Pfefferkörner oder stark Gepökeltes)
- Geflügel, Fischfilet, Eierspeisen
- Nudeln, Kartoffelpüree, Hochland Reis (Basmati)
- gedünstete Gemüsesorten (keine Zwiebel-Lauchgewächse)
- feinvermahlene Vollkornprodukte
- keine Körner, Nüsse, Schalen von Obst oder Gemüse

### Anschließend ist eine ballaststoffreiche, faserarme Ernährung angezeigt, um das Risiko einer Divertikelentzündung (Divertikulitis) zu minimieren

- Feinvermahlene Vollkornbrot ohne sichtbare Körner sollte bevorzugt werden. Auch Grahambrot oder Vollkorntoast sind geeignet,
- Vollkornnudeln und Naturreis (kein Wildreis) bevorzugen. Gut kaubar kochen.
- Obst und Gemüse mit Schale wie Äpfel, Birnen, Pfirsich, Weintrauben, Steinobst Tomaten, Paprika werden geschält.
- Bestimmte Lebensmittel wie Mais oder Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen durch Alternativen ersetzen oder darauf verzichten.
- Ballaststoffe binden reichlich Wasser und quellen im Darm. Hierfür wird ausreichend Flüssigkeit benötigt.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt  
um Ihren individuellen Bedürfnissen nachzukommen.