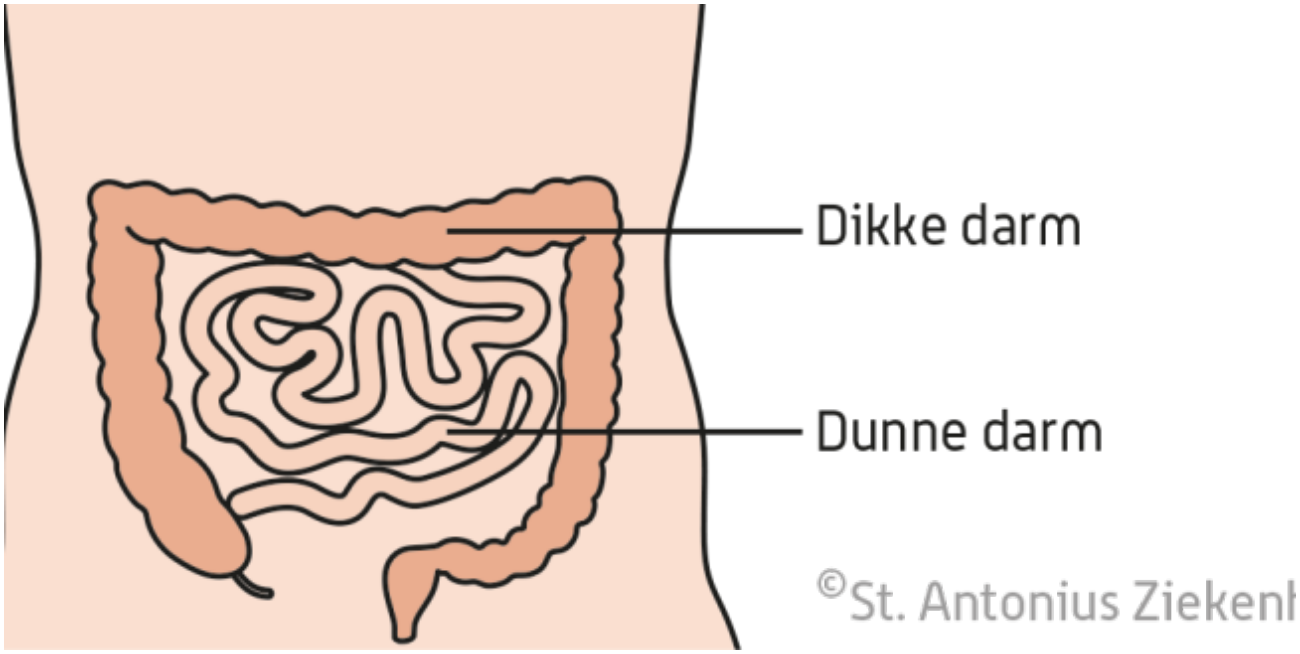
Divertikels

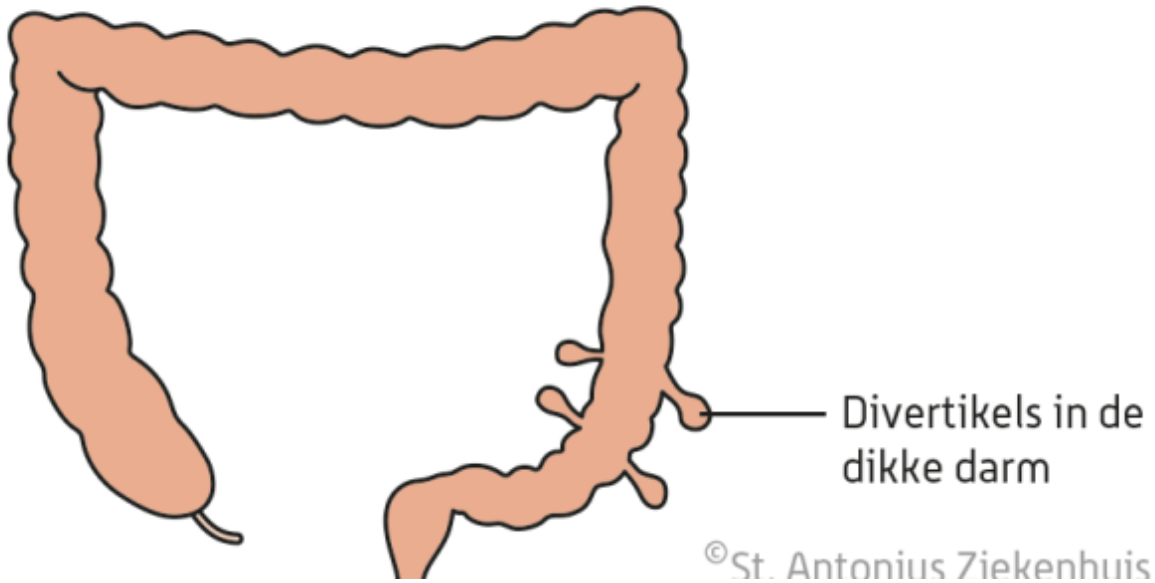
Divertikels zijn goedaardige uitstulpingen van de darmwand in de buikholte. Ze ontstaan waarschijnlijk op zwakke plekken in de darmwand die onder verhoogde druk uitstulpen.

Divertikels zijn volkomen onschuldig en worden nooit kwaadaardig.

Meer over

Divertikels ontstaan ongemerkt en vooral in het laatste bochtige deel van de dikke darm. Bij sommige mensen ontstaan ze in het begin- en middengedeelte van de dikke darm. Ze ontstaan meestal alleen bij mensen die ouder zijn dan 40 jaar. De kans dat mensen jonger dan twintig jaar divertikels krijgen is 5 op de 100. Van de mensen die boven de 80 jaar zijn, krijgt 75 van de 100 mensen divertikels.





Symptomen

Divertikels worden vaak per toeval ontdekt omdat ze meestal weinig of geen klachten veroorzaken. Sommige mensen hebben wel klachten zoals een onbekende buikpijn, buikkrampen en soms verstopping of diarree en wat slijm uit de anus. Soms geven divertikels bloed bij de ontlasting. Klachten treden vooral op als divertikels gaan ontsteken. Dat heet diverticulitis.

Behandelingen

Voor de aanwezigheid van divertikels in de darm is geen behandeling nodig. Klachten die eventueel ontstaan, gaan vaak vanzelf over.

Het is wel belangrijk dat u uw ontlasting soepel houdt om de kans op een ontsteking te verkleinen. Leefregels en voedingsadviezen kunnen u daarbij ondersteunen. Op die manier kunt u het ontstaan van nieuwe divertikels en ontstekingen zoveel mogelijk voorkomen.

Expertise en ervaring

Het St. Antonius Ziekenhuis is één van de beste chirurgische centra van Nederland. Onze chirurgen zijn trots op de expertise in gecompliceerde chirurgische aandoeningen en zorg, maar ook op het perfectioneren van de zorg die nodig is bij veelvoorkomende, minder complexe aandoeningen. Hierbij kunt u denken aan galstenen (meer dan 600 patiënten per jaar), liesbreuken (meer dan 500 patiënten per jaar), spataderen (meer dan 1200 patiënten per jaar), aambeien en (vet)bulten.

We werken met de nieuwste onderzoeks- en behandeltechnieken en passen graag behandelingen toe die minder belastend zijn voor de patiënt. Dankzij een minder belastende ingreep verloopt het herstelproces sneller en komen complicaties minder vaak voor.

Oorzaak

Waarschijnlijk ontstaan divertikels op zwakke plekken in de darmwand die onder verhoogde druk gaan uitstulpen. Mogelijk speelt een vezelarme voeding een rol bij het ontstaan van divertikels. Vezels zitten bijvoorbeeld in groente, fruit, volkoren brood of muesli. Bij te weinig vezels in de voeding kan de ontlasting harder worden. Harde ontlasting blijft daardoor langer in de darm en de stoelgang gaat moeizamer. Dit wordt ook wel verstopping of obstipatie genoemd.

Ook te weinig lichaamsbeweging kan leiden tot verstopping. Door harde ontlasting ontstaat er een verhoogde druk in de darm. Deze verhoogde druk kan divertikels veroorzaken.

Dieet

Het is belangrijk om te zorgen dat uw ontlasting soepel blijft. Soepele, zachte ontlasting zal namelijk minder snel in de divertikels blijven hangen. Ook voorkomt u hiermee dat er een verhoogde druk ontstaat in uw darmen.

Gezond, gevarieerd en vezelrijk eten en voldoende drinken is de beste manier om uw darmen in goede conditie te houden. Onderstaande tips en adviezen helpen u hierbij:

- Een gezonde voeding bevat alle voedingsstoffen die uw lichaam dagelijks nodig heeft. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum bestaat uit vijf vakken met producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor het lichaam en waarmee u elke dag opnieuw gezond en gevarieerd kunt eten. Kies je verder niet te vaak voor producten die buiten de Schijf van Vijf staan, dan blijf je makkelijker op gewicht en vergroot je de kans op een gezonde oude dag. Diëten die veel groente en fruit bevatten, zouden kunnen helpen om diverticulose en diverticulitis te voorkomen. Een dieet met veel rood vlees zou het ontstaan van diverticulose en diverticulitis kunnen bevorderen.
- Vooral vezelrijke voeding is erg belangrijk bij divertikels. Voedingsvezels zijn onmisbaar voor een gezonde spijsvertering en een goede ontlasting. Vezels werken als een spons en houden vocht vast waardoor de ontlasting zacht en soepel blijft. Dit is erg belangrijk bij divertikels. Ook stimuleren vezels de darmbeweging. Voorbeelden van vezelrijke voeding zijn groente, fruit en volkoren producten.
- Drink dagelijks tenminste 2 – 2,5 liter vocht. Als u een vezelrijke voeding gebruikt, is het heel verstandig om genoeg te drinken. Vezels hebben namelijk vocht nodig om goed te kunnen werken. Wees matig met de consumptie van alcohol.

Leefregels

Goede leefregels om divertikels te minderen

Toiletbezoek

Voelt u aandrang tot ontlasting, ga dan meteen naar het toilet. Probeer ontlasting niet onnodig op te houden. Het ophouden van uw ontlasting kan zorgen voor verstopping en verergering van de klachten.

Zorg voor voldoende beweging

Lichaamsbeweging zorgt voor een betere darmpassage en verkleint daarmee het risico op obstipatie. Obstipatie kan weer leiden tot een verhoogde druk in de darm, wat divertikels kan veroorzaken die op hun beurt kunnen

ontsteken. Voldoende lichaamsbeweging is dus belangrijk. Volgens de nieuwe beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad zouden volwassenen wekelijks ten minste twee en een half uur matig intensief moeten bewegen. Ook worden spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen.

Voorkom overgewicht

Overgewicht lijkt een verhoogd risico te geven op het ontstaan van diverticulitis en is daarom een aandachtspunt. Extra risicofactoren bij overgewicht zijn een inactieve levensstijl in combinatie met een ongezond eetpatroon.

Stop met roken

Roken heeft een schadelijke invloed op het maagdarmkanaal. Als u rookt is het beter om te stoppen met roken. Stoppen met roken is geen gemakkelijke taak, uw huisarts kan u hierin begeleiden en ondersteunen.

Medicatie

Het gebruik van een bepaalde klasse pijnstillers, NSAID's genoemd (bijvoorbeeld diclofenac, naproxen of ibuprofen), lijkt gepaard te gaan met een verhoogd risico op diverticulitis en divertikelbloedingen. Wees dus voorzichtig met het gebruik van deze medicijnen.

Ontspanning

Zorg voor voldoende ontspanning; stress en angst hebben namelijk nadelige effecten op darmklachten.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Diverticulitis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diverticulitis)

Specialismen

- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)
- Maag-Darm-Lever (MDL) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maag-darm-lever-mdl)

Contact Chirurgie **T 088 320 19 00**