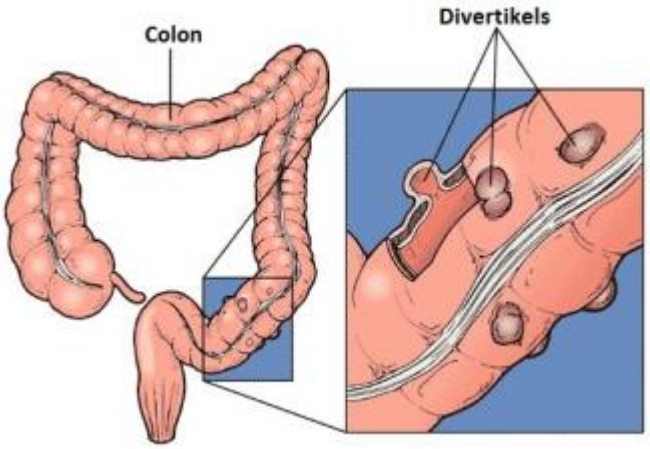
Aandoening

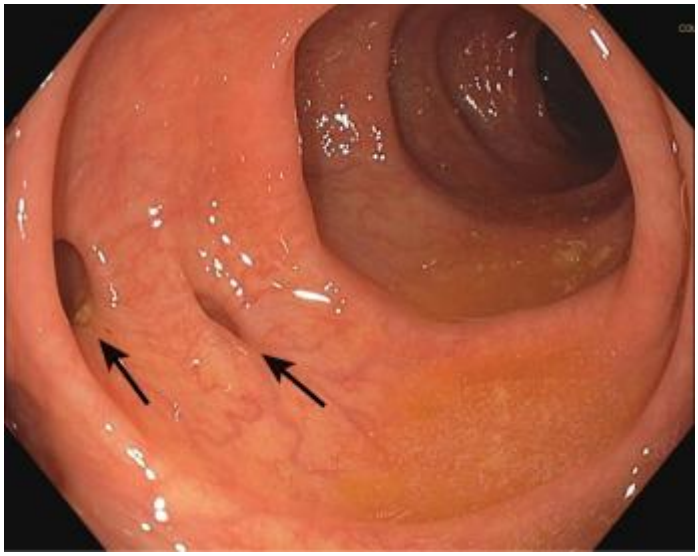
Divertikels

Een divertikel is een uitstulping in de wand van de dikke darm (colon), op een plek waar de darmwand iets verzwakt is.

Een divertikel ontstaat door een verhoogde druk op de darmwand, bijvoorbeeld door persen. Bij een divertikel komt er aan de binnenkant van darm een holletje en aan de buitenkant van de darm een bobbeltje.



Divertikels worden soms ontdekt tijdens een darmonderzoek (coloscopie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/coloscopie)). Hieronder ziet u hoe een divertikel eruitziet tijdens het dit onderzoek. *Bron: Wikimedia* (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Diverticulosis_(two_diverticula)_01.svg)



Een ontstoken divertikel noemen we diverticulitis (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/diverticulitis). Divertikels

zonder ontstekingen, noemen we diverticulose. Divertikels verdwijnen niet.

Behandelingen

Meestal is een behandeling niet nodig. Het is wel belangrijk om te zorgen dat uw ontlasting soepel blijft. Soepele, zachte ontlasting blijft namelijk minder snel in de divertikels hangen. Zo kunt u voorkomen dat een divertikel ontstoken raakt en klachten geeft.

Maatregelen voor een goede en soepele stoelgang:

- Gebruik een vezelrijke voeding (30- 40 gram per dag).
- Drink elke dag 1.5 tot 2 liter vocht (10-12 glazen/kopjes).
- Breng regelmaat in uw eetpatroon. Dat wil zeggen in ieder geval 3 hoofdmaaltijden.
- Sla het ontbijt niet over.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Loop, wandel, fiets of sport zoveel als u kunt, het liefst elke dag minimaal 30 minuten.
- Drink geen alcohol en rook niet.
- Ga bij aandrang voor ontlasting naar het toilet en gun uzelf de tijd. Probeer niet teveel te persen.

Als ondanks de leefstijladviezen uw ontlasting hard blijft, dan kunt u met uw (huis)arts overleggen om medicijnen te gebruiken om de ontlasting soepel te houden. Dit gaat dan om bijvoorbeeld psylliumvezels of laxeermiddelen, zoals macrogol of magnesiumhydroxide.

Meer informatie:

- Diverticulose en diverticulitis, voedingsadviezen | Jeroen Bosch Ziekenhuis (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/diverticulose-en-diverticulitis-voedingsadviezen)
- Diverticulitis: leefstijladviezen en behandeling | Jeroen Bosch Ziekenhuis (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/diverticulitis-leefstijladviezen-en-behandeling)
- Divertikels en diverticulitis | MDL Fonds (https://www.mdlfonds.nl/ziekten/divertikels-en-diverticulitis/)

Poliklinieken en afdelingen

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)

Het specialisme Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL) richt zich op de diagnostiek en behandeling van ziekten van het spijsverteringskanaal.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl

Code INT-760

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis