Behandeling

Diverticulose en diverticulitis, voedingsadviezen

Met leefregels en voedingsadviezen kan het ontstaan van nieuwe divertikels en ontstekingen zoveel mogelijk worden voorkomen.

Een divertikel is een goedaardige uitstulping in de wand van de dikke darm. Een divertikel kan ontstoken raken en klachten geven (diverticulitis) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/diverticulitis). Divertikels zonder ontstekingen, noemen we diverticulose.

Divertikels verdwijnen niet, alleen als de arts een deel van de darm via een operatie verwijdert. Meestal is behandeling van divertikels niet nodig. Het is belangrijk om te zorgen dat uw ontlasting soepel blijft. Soepele, zachte ontlasting blijft namelijk minder snel in de divertikels hangen. Ook voorkomt u hiermee dat er een verhoogde druk ontstaat in uw darmen. Bij hele lichte ontstekingen is vaak geen behandeling nodig. Meestal wordt in dat geval het advies gegeven om het even rustig aan te doen en licht verteerbaar of soms zelfs enige tijd vloeibaar te eten, zodat de ontstekingen kunnen herstellen.

Als ondanks de leefstijladviezen uw ontlasting hard blijft, dan kunt u met uw (huis)arts overleggen om eventueel medicijnen te gebruiken om de ontlasting soepel te houden. Bijvoorbeeld psylliumvezels of laxeermiddelen.

(073) 553 20 19

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Voedingsadviezen bij diverticulose en diverticulitis

Hier vindt u alle belangrijke informatie

Algemene adviezen

Maatregelen voor een goede stoelgang

- Gebruik een vezelrijke voeding (30 tot 40 gram per dag).
- Drink elke dag 1.5 tot 2 liter vocht (10 tot 12 glazen/kopjes).
- Breng regelmaat in uw eetpatroon. Dat wil zeggen: gebruik in ieder geval 3 hoofdmaaltijden.
- Sla het ontbijt niet over.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Dit helpt heel goed voor een goede stoelgang. Loop, wandel, fiets of sport zoveel als u kunt, het liefst elke dag. Als divertikels ontstoken zijn, kan de arts u adviseren tijdelijk rust te nemen.
- Ga bij aandrang naar het toilet en gun uzelf de tijd.

Gezond leven

Voor mensen met diverticulose en diverticulitis is het belangrijk om gezond te leven. Daarmee bedoelen we voldoende bewegen, gezond eten en drinken (geen alcohol) en niet roken.

Op de website van de Maag-, Lever-, Darmstichting (https://www.mlds.nl/ziekten/divertikels-en-diverticulitis/) leest u wat u zelf kunt doen.

Voedingsadvies bij diverticulitis (wel ontstekingen)

Bij diverticulitis is rust van de darm erg belangrijk. Om de darm rust te geven wordt (tijdelijk) een vezelarme, licht verteerbare voeding aangeraden. Soms wordt in eerste instantie een geheel vloeibare voeding geadviseerd. Dit hangt af van de ernst van de ontstekingen. Meestal kan na enkele dagen overgestapt worden op licht verteerbare voeding. De adviezen hieronder zijn algemene adviezen.

Adviezen voor een vezelarme voeding

Bij een licht verteerbare, vezelarme voeding vermijdt u zoveel mogelijk moeilijk verteerbare voedingsvezels

Groenten

- Vermijd rauwe groenten en vezelige groenten zoals: asperges, champignons, tuinbonen, maïs, taugé, aubergine, zuurkool en venkel.
- Eet geen peulvruchten, zoals bruine bonen, witte bonen, kapucijners, enzovoort.
- U mag wel zachte gaargekookte groenten, zoals bloemkool, broccoli, prei, wortel, spinazie, witlof, koolrabi, sperziebonen zonder draad, courgette, paksoi en bieten. Maak de groente goed schoon, snijdt fijn en verwijder harde stukjes.

Fruit

- Vermijd ananas, bessen, bramen, druiven, mandarijn, sinaasappel en gedroogd fruit.
- Vermijd producten met moeilijk verteerbare voedingsvezels zoals pitjes, zaden, draderige producten en vellen.
- Kies rijp fruit en verwijder (harde) schillen. Geschikt zijn fruitsoorten zoals appel, banaan, kiwi, mango, perzik, nectarine, peer en pruimen (zonder schil).

Zetmeelproducten

- Vermijd grofvolkorenbrood, crackers met pitten en zaden, muesli, cruesli met grove pitten, zaden, noten en rozijnen.
- Wees voorzichtig met volkoren pasta.
- U mag wel lichtbruinbrood, griesmeelpap en ontbijtgranen, gekookte aardappelen, puree, witte rijst, pasta en mie.

Overig

- Vermijd gepaneerde en gefrituurde gerechten, taai en draderig vlees, vis met graten.

Deze adviezen zijn **tijdelijk**. Zodra de ontstekingen genezen zijn, kunt u weer (langzaamaan) vezelrijke voeding gaan gebruiken. Overleg zo nodig met uw (huis)arts wanneer u over moet stappen op meer vezelrijke voeding.

Voedingsadvies bij diverticulose (geen ontstekingen)

U kunt uw ontlasting soepel houden door een vezelrijke voeding te gebruiken, in combinatie met voldoende vocht. Vezels zorgen voor een soepele ontlasting, doordat veel vezels net als een spons vocht opnemen. Daarnaast stimuleren vezels de darmbeweging. Vezels zitten vooral in volkorenproducten, groenten en fruit.

Als u een vezelrijke voeding gebruikt, is het verstandig om ruim 2 liter vocht te gebruiken. Vezels hebben namelijk vocht nodig om goed te kunnen werken. U mag alle vloeibare producten hierbij meerekenen, zoals melkproducten, nagerechten en soep. Een glas lauw water op de nuchtere maag kan vaak helpen.

Vezelrijke voeding

Voedingsvezel is de verzamelnaam voor een aantal stoffen die in de celwand van de plant zitten. Een mens kan voedingsvezels niet verteren. Daardoor komen deze onveranderd in de dikke darm terecht. Een vezelrijke voeding is dus voeding die rijk is aan plantaardige voedingsmiddelen. Er zijn verschillende soorten vezels, die worden ingedeeld in 2 groepen:

Oplosbare vezels

Oplosbare vezels worden in de dikke darm bewerkt door de darmbacteriën. Hierbij komen stoffen vrij, die de darmbeweging stimuleren en daardoor zorgen voor een goede darmwerking. Oplosbare vezels zitten vooral in groente, fruit en peulvruchten.

Onoplosbare vezels

Onoplosbare vezels werken in de dikke darm als een soort spons: ze nemen vocht op. Hierdoor wordt harde, droge ontlasting zacht en soepel. Dunne ontlasting wordt door de sponswerking juist ingedikt. Onoplosbare vezels zitten vooral in volkoren- en graanproducten, zoals volkorenbrood, bruin brood, muesli, cruesli en havermout.

Adviezen voor een vezelrijke voeding

Brood en broodsoorten

(Fijn) volkorenbrood, donker roggebrood, bruin brood, volkorenbeschuit en vezelrijk knäckebröd.

Grove graanproducten

Zoals tarwekiemen, tarwevlokken, havervlokken, havermout, gort, muesli, cruesli en alle andere volkorenproducten.

Zetmeelproducten

Zilvervliesrijst, volkorenmacaroni, volkorenspaghetti, peulvruchten zoals witte bonen, bruinen bonen, linzen, capucijners, groene erwten en spliterwten.

Groenten

Neem elke dag een royale portie groente, minimaal 3 opscheplepels.

Fruit

Neem elke dag minimaal 1 portie vers fruit, als het kan met schil. Verder raden we gedroogde en geweekte zuidvruchten aan, zoals pruimen, abrikozen, tutti frutti, krenten, rozijnen, dadels, vijgen.

Overig

Volkorenbiscuits, volkorenkoeken, volkorenontbijtkoek, noten en pinda's, sesamzaad, maanzaad en zonnebloempitten.

Hoeveelheid vezels in voedingsmiddelen

Voedingsmiddel	**Portie**	**Hoeveelheid vezels (gram)**
Witbrood	1 snee	1
Bruinbrood	1 snee	2
Volkorenbrood	1 snee	3
Donker roggebrood	1 snee	4
Volkoren ontbijtkoek	1 plak	1

Voedingsmiddel	Portie	Hoeveelheid vezels (gram)
Volkoren biscuit	1 stuks	1
Aardappelen	3 opscheplepels (150 gram)	3
Witte pasta	3 opscheplepels (150 gram)	1
Volkoren pasta	3 opscheplepels (150 gram)	5
Witte rijst	3 opscheplepels (150 gram)	0
Zilvervliesrijst	3 opscheplepels (150 gram)	3
Peulvruchten (gaar)	3 opscheplepels (150 gram)	10
Groenten (gemiddeld)	3 opscheplepels (150 gram)	3
Appel met schil	1 stuks	2
Banaan	1 stuks	1
Gedroogde pruimen	3 stuks	4

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Dan kunt u bellen naar de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19.

Zo nodig kunt u dan een afspraak maken met de diëtist of wordt u doorverwezen naar een diëtist bij u in de buurt, die eventueel ook aan huis kan komen.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

GE-chirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ge-chirurgie)

Meer informatie

Maag Lever Darm Stichting (https://www.mlds.nl/ziekten/divertikels-en-diverticulitis/)
De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal. Zij geven onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/)
Het Voedingscentrum biedt betrouwbare informatie over voeding en heeft ook informatie over eten bij verschillende aandoeningen.

Vezelmeter (https://www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik/artikelen/vezelmeter-vezelrijk/)
De vezelmeter van de Maag Lever Darm Stichting geeft per categorie aan wat de meest vezelrijke producten zijn.

Code DIE-085

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis