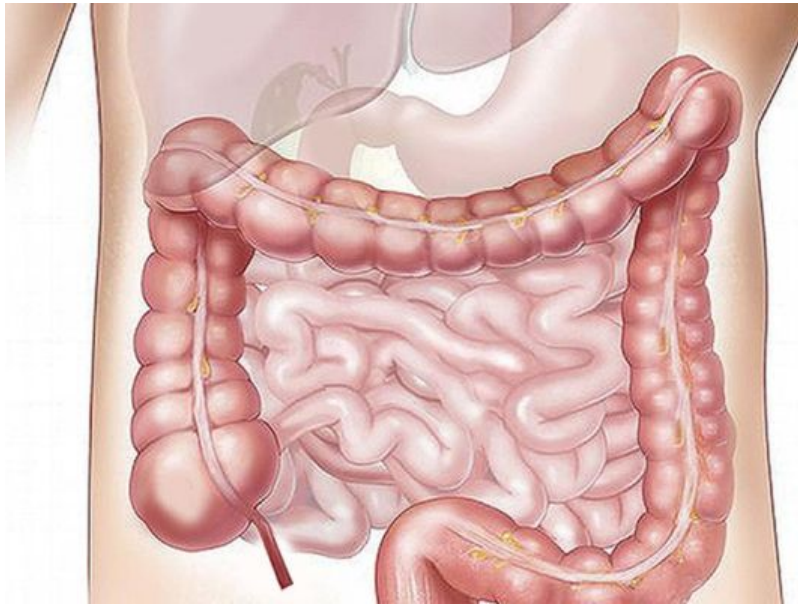


Mehr Ballaststoffe bei Divertikelkrankheit

24.04.2020, 11:48 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *CentroSan B. V.*



Mehr Ballaststoffe bei Divertikelkrankheit (Bild: pixabay)

Divertikel entstehen bei vielen Menschen im Lauf des Lebens in der Darmwand. Sie können schmerzhafte Entzündungen auslösen, denen mit einer ballaststoffreichen Ernährung vorgebeugt werden kann.

Im höheren Alter erkranken in den westlichen Ländern viele Menschen an der Divertikelkrankheit, mit zunehmender Tendenz. Divertikel sind Ausstülpungen vor allem in der Darmwand, können aber auch in anderen Hohlorganen, z.B. in der Harnblase, auftreten. Viele bleiben „stumm“ und verursachen keine Beschwerden. Haben sich recht viele Divertikel gebildet, spricht man von einer Divertikulose. Durch Entzündungen kann es zur Divertikulitis kommen, die mit starken Schmerzen vor allem im linken Unterbauch und meist auch mit Fieber verbunden ist. Eine strenge Diät und viel Flüssigkeit trägt zur Therapie bei. Längst sind die typischen Risikofaktoren für die Divertikelkrankheit bekannt. Dazu gehören Übergewicht und Adipositas, geringe körperliche Aktivität, Rauchen und bestimmte Medikamente (NSAIDs). Ein erhöhtes Risiko besteht auch bei einer Ernährung, die nur wenig Ballaststoffe enthält und einen hohen Anteil an rotem Fleisch hat. Dagegen kann eine Ernährung mit einer hohen Aufnahme von Ballaststoffen das Risiko verringern, allerdings sind hier die Ergebnisse zur „Dosis-Wirkungs-Beziehung“ bisher nicht einheitlich. Dabei ist auch unklar, welche Art der Ballaststoffe besonders vorteilhaft für die Vermeidung der Divertikelkrankheit ist. So zeigte sich z.B. für Ballaststoffe aus Obst und Gemüse eine senkende Wirkung, das galt jedoch nicht für Ballaststoffe aus Getreidewaren.

Um die Beziehung von Ballaststoffen auf das Risiko für Divertikelkrankheiten besser einzuschätzen, wertete eine Gruppe von englischen und norwegischen Forschern die relevante Literatur systematisch aus und führte eine Metaanalyse von prospektiven Studien durch. Sie konnten fünf Bevölkerungsstudien mit rund 866.000 Teilnehmern in ihre Analyse einbeziehen. Darunter waren rund 19.000 Fälle der Divertikelkrankheit. Die Forscher berechneten für die Aufnahmen von Ballaststoffen die „Dosis-Wirkungs-Beziehung“. Es zeigte sich ein linearer Zusammenhang, immer berechnet zum Vergleich einer geringen täglichen Zufuhr von 7,5 g Ballaststoffen.

Die etwas erhöhte Aufnahme von je 10 Gramm Ballaststoffen täglich verringerte das Risiko für die Divertikelkrankheit um 26 %. Bei der Aufnahme von 20 g Ballaststoffen pro Tag sank das Risiko für die Divertikelkrankheit um 23 %. Bei

einer noch höheren Zufuhr von täglich 30 g verringerte sich das Risiko um 41 %, und bei der Aufnahme von 40 g Ballaststoffen sank das Risiko sogar um 58 %. Je nach Art der Ballaststoffe ergaben sich einige Unterschiede in der Wirkung. Bei der täglichen Aufnahme von 10 g pflanzlichen Fasern sank das Risiko um 20 %. Bei 10 g Getreidefasern täglich sank das Risiko um 26 %, bei 10 g Fasern aus Obst minderte sich das Risiko um 44 %.

Die Forscher ziehen das Fazit: Zusammenfassend zeigte diese Meta-Analyse eine starke und lineare Verringerung des Risikos der Divertikelkrankheit bei einer hohen Zufuhr von Ballaststoffen. So lässt sich mit täglich 30 g Ballaststoffen das Krankheitsrisiko um 41 % verringern. Obst- und Getreidefasern waren dabei am effektivsten, aber in weiteren Studien sollte die Art der Ballaststoffe in ihrer Wirkung auf die Divertikelkrankheit weiter untersucht werden.

Quelle:

Dagfinn Aune et al., Dietary fibre intake and the risk of diverticular disease: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. In: E

Portrait

CentroSan verbindet zwei alte Unternehmen: die OrganoSan-Novamex aus Hamburg und die Centropa aus Maastricht. Seit bald 25 Jahren gehören sie zu den professionellen Anbietern hochwertiger, orthomolekularer Nahrungsergänzungsmittel. Ein guter Grund sich zusammen zu schließen. Im Zentrum all unserer Aktivitäten steht der Mensch und seine Gesundheit – dafür sind wir bekannt und dafür steht der neue Name CentroSan.

News-ID: 1085058 • Views: 840 (Stand: 11.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1085058/Mehr-Ballaststoffe-bei-Divertikelkrankheit.html>