

Divertikels en diverticulitis

Oorzaak en behandeling

In deze folder krijgt u informatie over divertikels en diverticulitis. Deze folder geeft informatie over de oorzaak van divertikels en diverticulitis.

Ook kunt u lezen welke klachten kunnen optreden, welke behandelingen er zijn en wat u er zelf aan kunt doen.

Wat zijn divertikels?

Divertikels ontstaan meestal in de dikke darm. Dit orgaan speelt een belangrijke rol in het spijsverteringsstelsel. Hieronder wordt eerst in het kort de werking van het spijsverteringsstelsel en de rol van de darm uitgelegd.

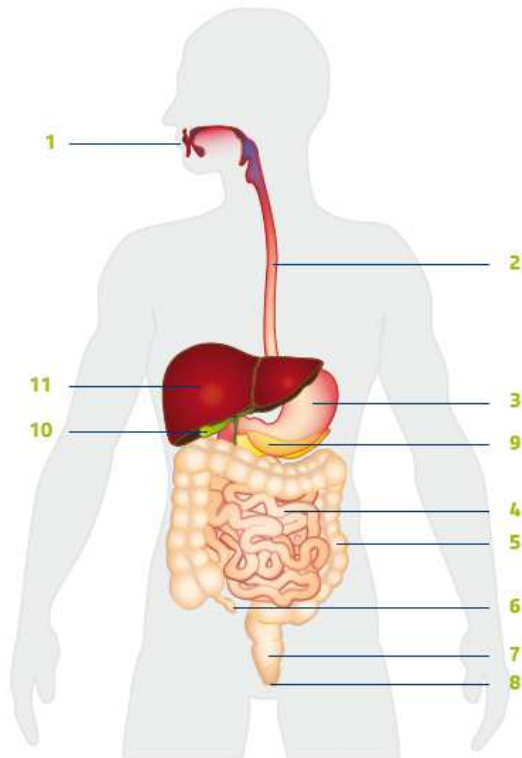
De spijsvertering

Het verteren van voedsel wordt ook wel spijsvertering genoemd. Alle organen die samen zorgen voor de spijsvertering noemen we het spijsverteringsstelsel. Via de mond, de slokdarm en de maag komt voedsel eerst in de dunne darm en daarna in de dikke darm. In de dunne darm worden verteringssappen aan het voedsel toegevoegd. Hierdoor komen belangrijke voedingsstoffen vrij uit het voedsel.

Deze voedingsstoffen worden via de wand van de dunne darm aan het bloed afgegeven.

Aan het eind van de dunne darm stroomt een dunne, onverteerbare massa naar de dikke darm naar de endeldarm geduwd. Als de endeldarm vol is voelt u aandrang. De spijsvertering is dan voltooid en de ontlasting kan via de anus het lichaam verlaten.

In totaal is de dikke darm ongeveer een meter lang. De dikke darm ligt als een soort omgekeerde 'U' in de buik. De dikke darm begint rechtsonder in de buik en loopt via een aantal bochten naar de linker onderbuik. Daar gaat de dikke darm over in de endeldarm. De endeldarm eindigt in de anus. De medische naam voor dikke darm is colon en voor endeldarm is rectum.



Spijsverteringsstelsel

- 1 Mond 2 Slokdarm 3 Maag
- 4 Dunne darm 5 Dikke darm
- 6 Blinde darm 7 Endeldarm 8 Anus
- 9 Alveesklier 10 Galblaas 11 Lever

© Van der Zon - (Visueel)

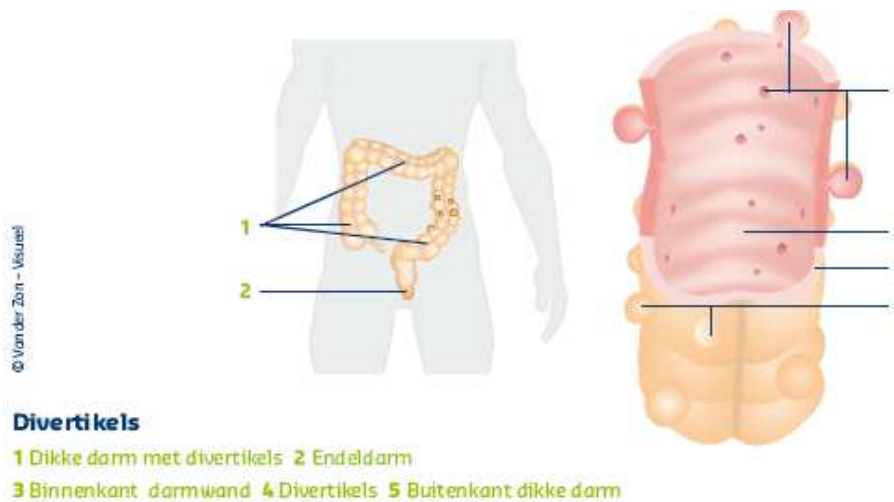
Divertikels

Divertikels zijn kleine uitstulpingen van de darmwand in de buikholte. Op zichzelf zijn divertikels volkomen onschuldig. Ze ontstaan op zwakke plekken in de darmwand, die onder verhoogde druk gaan uitstulpen. Het is vergelijkbaar met de binnenband van een fiets die op een zwakke plek door de buitenband naar buiten drukt. Dan ontstaat ook een uitstulping. De verhoogde druk ontstaat mogelijk door spasmen van de spierlaag van de darm. Verreweg de meeste divertikels ontstaan in de dikke darm. Soms komen divertikels ook voor in de slokdarm. Dit is de zogenoemde Zenker divertikel. In de dunne darm kan de zogenoemde divertikel van Meckel ontstaan. Divertikels komen het meeste voor bij mensen ouder dan 50 jaar. Ze ontstaan vooral voor in het laatste bochtige deel van de dikke darm. Bij sommige mensen ontstaan echter ook divertikels in het begin en middengedeelte van de dikke darm. Divertikels moeten niet verward worden met darmpoliepen. Poliepen groeien op het slijmvlies van de darm naar binnen. Ze kunnen darmkanker veroorzaken. Divertikels stulpen door de darmwand heen de buikholte in en worden **nooit** kwaadaardig!

Wat is de oorzaak?

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 de vorming van divertikels tot gevolg hebben.



Wat zijn de klachten?

Meestal geven divertikels geen klachten. Veel mensen hebben daarom vaak divertikels zonder het te weten. Sommige mensen met divertikels hebben wel klachten, zoals vage buikpijn, buikkrampen en soms verstopping en/of diarree en slijmverlies uit de anus. Klachten treden vooral op als divertikels gaan ontsteken. Dit gebeurt als ontlasting blijft hangen in de divertikels. Bacteriën kunnen zich dan snel vermenigvuldigen waardoor de kans op een ontsteking groter wordt. Als de divertikels ontstoken raken, spreken we van diverticulitis. Diverticulitis geeft vaak heftige pijnklachten in de buik die gepaard gaan met koorts, een opgezette buik, een veranderd ontlastingspatroon en misselijkheid, soms met braken. Diverticulitis kan bloedverlies uit de anus veroorzaken, soms zelfs in grote hoeveelheden. Dit kan het gevolg zijn van een zogenoemde divertikelbloeding. Een divertikelbloeding ontstaat doordat een heel klein bloedvaatje in het divertikel scheurt. Een divertikelbloeding kan ook optreden zonder dat er sprake is van een diverticulitis.

Klachten diverticulitis

- buikpijn en buikkrampen. De pijn kan direct hevig zijn, of eerst wat zeurend en na een paar dagen hevig;
- koorts;
- opgezette buik;
- misselijkheid, soms met braken;
- veranderd ontlastingspatroon: hevige diarree of ernstige obstipatie;
- soms bloedverlies en slijmverlies uit anus.

Wat kan de arts doen?

Normaal gesproken is behandeling van divertikels niet nodig. De aanwezigheid van divertikels wordt vaak per toeval ontdekt. **Als bij u al eerder een colonoscopie verricht is met de diagnose divertikels moet u bij klachten geen nieuwe colonoscopie laten maken! Dit veroorzaakt alleen ongemak en behandeling is niet nodig.**

Als u ernstige klachten hebt die kunnen duiden op diverticulitis, verwijst de huisarts u door naar een maag-darm-leverarts (MDL-arts) of internist in het ziekenhuis voor verder onderzoek.

Behandeling divertikels

Normaal gesproken is behandeling van divertikels niet nodig. Als de divertikels niet ontstoken zijn, adviseert de huisarts u om vezelrijk te eten of extra vezels te nemen, bijvoorbeeld zemelen en muesli. Eventueel kan de huisarts medicijnen voorschrijven die de ontlasting soepel houden.

Behandeling diverticulitis

De behandeling van diverticulitis bestaat uit een dieet en soms medicijnen. In ernstige gevallen is een ziekenhuisopname of een operatie nodig.

Wat kunt u zelf doen?

Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat uw ontlasting soepel blijft. Soepele, zachte ontlasting zorgt er namelijk voor dat de ontlasting niet te lang in uw darmen blijft. Hierdoor voorkomt u dat er ontlasting blijft zitten in de divertikels, of 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:

Eet gezond, gevarieerd en vezelrijk

Gebruik een vezelrijke voeding. Vezels zorgen voor een soepele ontlasting. Doordat veel vezels net als een spons vocht opnemen. Daarnaast werken vezels stimulerend voor de darmbeweging. Vezels zitten voornamelijk in volkorenproducten, groenten en fruit. Een gezonde en gevarieerde voeding bevat alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig hebt. De 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum vormt de basis voor het samenstellen van een gezonde maaltijd.

Neem dagelijks voedingsmiddelen uit alle vijf de groepen van de 'Schijf van Vijf'. Dan weet u zeker dat u alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Als u zelf merkt dat u last krijgt na het eten van bepaalde voedingsmiddelen, probeer deze dan met mate te gebruiken. Wees voorzichtig met het weglaten van voedingsmiddelen, omdat er op den duur een tekort kan ontstaan.

Raadpleeg bij twijfel uw huisarts of een diëtist.



Drink voldoende

Drink dagelijks minstens 1,5 – 2 liter vocht. Als u minder drinkt kan dit een harde en droge ontlasting veroorzaken. Ook als u een vezelrijke voeding gebruikt, is het goed om minstens 2 liter vocht per dag te drinken. Vezels hebben namelijk vocht nodig om goed te kunnen werken.

Zorg voor voldoende beweging

Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen.

Stop met roken

Roken heeft een schadelijke invloed op het maag-darmkanaal. Het is dus beter om te stoppen met roken.

Een verhaal uit de praktijk

‘Vorige week kreeg ik ineens een enorm zware pijnaanval in mijn onderbuik. Ik had al langere tijd een beetje last van een vage pijn in mijn onderbuik, maar toen de pijn ineens zo heftig aanwezig was, wist ik dat er iets niet goed zat. Bovendien had ik last van slijmerige diarree en voelde ik me warm en koortsig. Mijn man heeft de huisarts gebeld. Hij kon gelukkig snel komen. De huisarts onderzocht me en dacht aan diverticulitis: een ontsteking van de divertikels. Divertikels zijn kleine uitstulpinkjes in de wand van de dikke darm. Ik wist niet eens dat ze bestonden, laat staan dat ik ze had. Ik had er namelijk niet eerder last van gehad.

De dokter heeft me doorgestuurd naar het ziekenhuis waar een CT-scan is gemaakt. Een inwendig darmonderzoek zou te belastend zijn vanwege de hevige pijn. De arts in het ziekenhuis vertelde dat de divertikels ontstoken waren. Ik kreeg het advies om

een paar dagen geen vast voedsel te eten. Ik mocht alleen vloeibare voeding, zoals yoghurt, vla, soep en sapjes. Verder moest ik een antibioticum slikken en een middel om mijn ontlasting zacht te maken. Gelukkig knapte ik vrij snel op. Na een week liep ik weer rond of er niets gebeurd was. Ik eet nu vezelrijker en drink veel, zodat mijn ontlasting soepel blijft. Ik hoop dat mijn divertikels niet nog eens gaan ontsteken!

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met uw huisarts, internist of MDL-arts. De telefoonnummers staan op de achterzijde van deze folder.

Geef uw mening!

Deel uw ervaring over Zuyderland Medisch Centrum op www.ZorgkaartNederland.nl, een onafhankelijk kwaliteitsplatform voor de zorg. Op basis van uw ervaring kunnen wij onze zorgverlening verder verbeteren.

Zuyderland Medisch Centrum, locatie Sittard-Geleen

Interne geneeskunde

Meldpunt Oost 03

Afsprakennummer 088 - 459 7800

Op werkdagen 9.00 -12.00 en 14.00 -16.00 uur

Informatienummer 088 - 459 5590

Op werkdagen 8.30 -12.00 en 13.30 -16.30 uur

Locatie Heerlen 045 - 576 6555

Verpleegkundig specialist

Telefoon 088 – 459 5924

Maag-darm-leverafdeling

Meldpunt Oost 02 (Interne Geneeskunde)

Telefoon 088 - 459 7800

Bereikbaar van 8.30 tot 17.00 uur

Zuyderland Medisch Centrum, locatie Heerlen

Endoscopieafdeling

Vleugel B, begane grond

Telefoon 045 - 576 6278

Internet

www.zuyderland.nl