



mdlfonds

Voorheen Maag Lever Darm Stichting

Informatie over
divertikels

Wat zijn divertikels en diverticulitis?

Divertikels zijn onschuldige uitstulpingen in de darmwand. Ze komen vaak voor, met name bij ouderen. Soms kunnen divertikels gaan ontsteken, dit wordt diverticulitis genoemd.

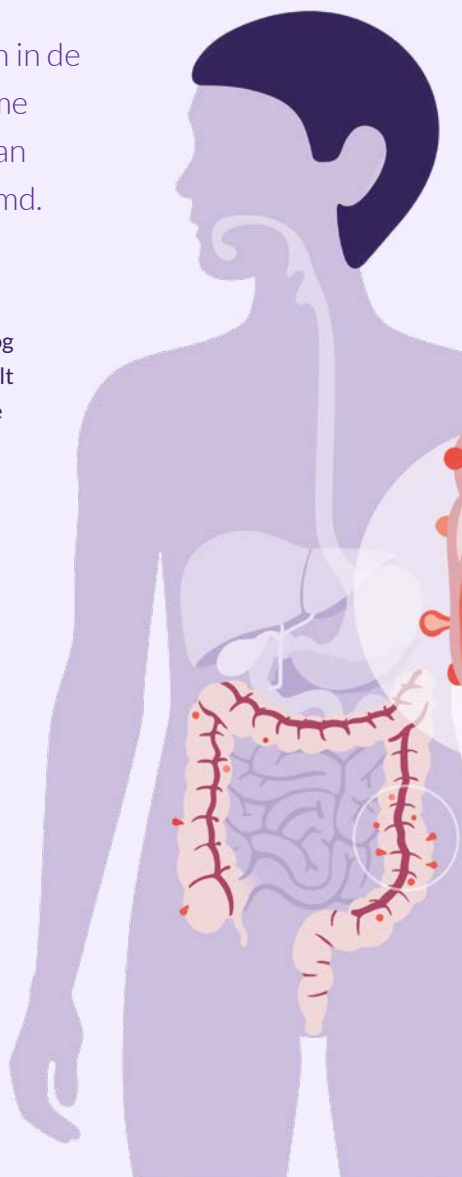
Hoe ontstaat het?

Divertikels ontstaan als de druk op de darmwand te hoog wordt, op zwakke plekken in de darm. Verstopping speelt mogelijk een rol. Als de ontlasting hard is en langer in de darm blijft, kan dit voor meer druk tegen de darmwand zorgen. Hierdoor kunnen divertikels ontstaan.

Hoe divertikels precies gaan ontsteken, is nog niet helemaal duidelijk. Er zijn wel factoren die mogelijk een rol spelen: roken, weinig beweging, het eten van weinig vezels, overgewicht en het gebruik van bepaalde pijnstillers (zoals diclofenac en ibuprofen).

Diagnose

Divertikels geven meestal geen klachten en worden vaak per toeval ontdekt, bijvoorbeeld tijdens een coloscopie (kijkonderzoek van de darm). Diverticulitis kan worden vastgesteld met bijvoorbeeld een echografie of CT-scan.



Behandeling

Divertikels hoeven niet behandeld te worden. Wel is het belangrijk dat je zorgt dat je ontlasting zacht blijft. Diverticulitis gaat meestal vanzelf over. Soms binnen een week, soms duurt het enkele weken. Divertikels die je eenmaal hebt zullen niet verdwijnen. Op de plek van het divertikel is de darmwand kwetsbaar. Er kan soms een bloeding ontstaan, wat betekent dat je bloed kan verliezen via de ontlasting.

Voeding

Bij divertikels is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten met voldoende vezels. Zo kan de stoelgang goed verlopen. Je hoeft meestal geen speciaal dieet te volgen.

Alleen bij ernstig ontstoken divertikels kan de arts soms het advies geven om tijdelijk een vloeibaar en vezelarm dieet te volgen. Bespreek je voedingspatroon met je arts of een diëtist voor een advies dat bij jou past.

Klachten

Divertikels geven bijna nooit klachten. Soms kun je vage buikklachten hebben of een opgeblazen gevoel. Als de divertikels ernstig ontstoken raken (diverticulitis), krijg je wel klachten:

Buikpijn en buikkrampen

Koorts

- Opgezet buik
- Hevige diarree of ernstige verstopping
- Misselijkheid en soms braken
- Soms bloedverlies en slijm uit de anus
-

Medicijnen

Je arts kan medicijnen voorschrijven die je ontlasting zacht houden. Bij ernstige diverticulitis met ook een ontsteking buiten de darm (abces) krijg je soms antibiotica.

Ziekenhuisopname

Bij ernstige diverticulitis of een bloeding uit een divertikel kan een ziekenhuisopname nodig zijn. Soms is de ontsteking zo ernstig dat de darm op die plek knapt. Een operatie is dan nodig.



Ook als diverticulitis terugkomt, kan je geopereerd worden. Bij een bloeding stopt deze vaak vanzelf, soms is het nodig om het bloedende bloedvat dicht te maken.

Goed om te weten: een divertikel is geen darmpoliep en kan niet uitgroeien tot darmkanker. Divertikels zijn nooit kwaadaardig.

Wat kan ik zelf doen?

1

Eet vezelrijk, gezond en gevarieerd: vezels houden je darmen gezond, zorgen voor een soepele ontlasting en stimuleren de darmbeweging. Vezels vind je in groenten, fruit, volkorengraanproducten, peulvruchten, noten en zaden.

2

Begin de dag met een vezelrijk ontbijt: dit zet je spijsvertering in gang. Wissel af met bijvoorbeeld een volkorenboterham of yoghurt met granen en fruit.

3

Drink voldoende: probeer 1,5 tot 2 liter per dag te drinken. Water, thee, koffie en zuivel zijn goede keuzes. Genoeg drinken helpt de vezels hun werk te doen en voorkomt verstopping.

4

Beweeg elke dag: probeer minstens een halfuur per dag actief te zijn. Ga bijvoorbeeld wandelen, zwemmen, fietsen of tuinieren. Dit stimuleert je darmen en helpt tegen verstopping.

5

Rook niet en drink geen alcohol: roken en alcohol zijn niet goed voor je en kunnen je darmen beschadigen.

6

Let op je toiletgedrag: houd je ontlasting niet op. Ga naar de wc als je moet en zorg voor een goede zithouding. Een voetenbankje kan hierbij helpen, zodat je knieën hoger komen en je makkelijker kan poepen.

Gezondheid begint in je buik

Ieder jaar zoeken maar liefst 4 miljoen Nederlanders medische hulp voor aandoeningen aan maag, darm, lever, slokdarm, galblaas of alvleesklier.

MDL-ziekten kunnen zowel levensbedreigend als chronisch zijn, en vaak hebben ze grote impact op het dagelijks leven.

MDL Fonds maakt zich sterk voor een gezonde buik voor iedereen. MDL Fonds is volledig afhankelijk van giften. Jouw bijdrage helpt ons in onze missie: een gezonde buik, voor iedereen.



Meer weten over divertikels?

Ga naar mdlfonds.nl/ziekten/divertikels-en-diverticulitis



Deze brochure is ontwikkeld
in samenwerking met de
Nederlandse Vereniging van
Maag-Darm-Leverartsen.

MDL Fonds, maart 2025

Redactie MDL Fonds **Ontwerp** BeeldBlinkers
Illustratie Erik olde Hanhof

Overleg altijd met je arts voor een juiste
beoordeling van je eigen situatie. MDL Fonds
aanvaardt geen aansprakelijkheid voor mogelijke
onjuistheid en/of onvolledigheid van de in
deze brochure verstrekte informatie. Aan deze
brochure kunnen geen rechten worden ontleend.



Postbus 800
3800 AV Amersfoort
033 752 35 00
info@mdlfonds.nl
mdlfonds.nl

