

# divertikels en diverticulitis

## hoe nu verder?



# wat zijn divertikels?

Divertikels zijn onschuldige uitstulpingen van de darmwand. Ze komen vaak voor, met name bij ouderen. Soms kan een divertikel ontsteken, dit wordt diverticulitis genoemd.

## 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.

## Oorzaak

Het lijkt erop dat divertikels ontstaan op zwakke plekken in de darmwand die onder verhoogde druk gaan uitstulpen. Mogelijk speelt verstopping hierbij een rol. Harde ontlasting blijft langer in de darm en zorgt voor

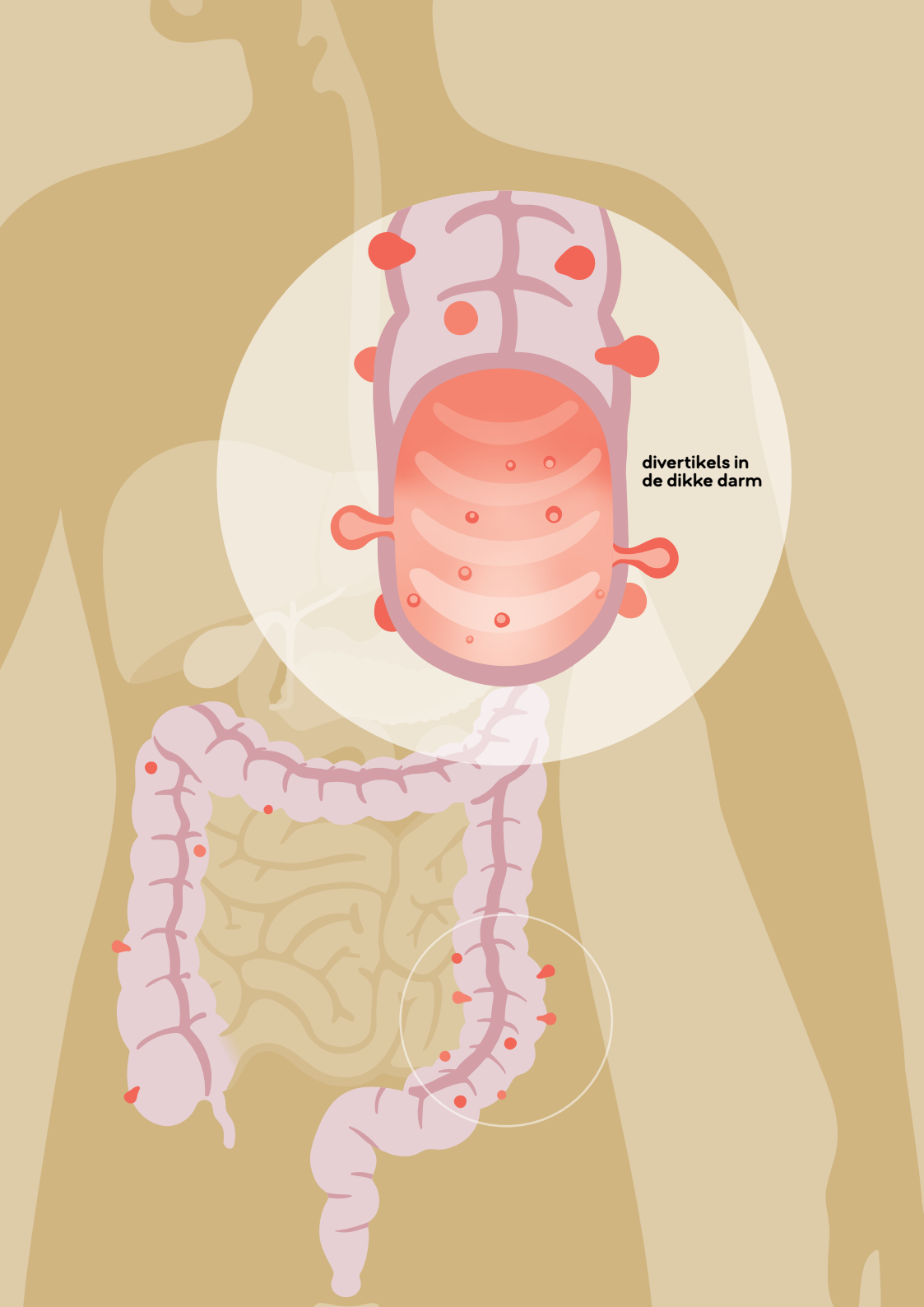
een hogere druk in de darm. Uiteindelijk kan dit leiden tot divertikels. Het is onbekend waardoor divertikels gaan ontsteken. Mogelijk spelen roken, weinig beweging, het eten van weinig vezels, overgewicht en het gebruik van NSAID's (pijnstillers zoals diclofenac en ibuprofen) een rol.

## Klachten

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

## meest voorkomende klachten

- buikpijn en buikkrampen
- koorts
- opgezette buik
- hevige diarree of ernstige verstopping
- misselijkheid en soms braken
- soms bloedverlies en slijm uit de anus



divertikels in  
de dikke darm

# hoe ga je daar mee om?

Divertikels en diverticulitis hoeven meestal niet behandeld te worden. Wel is het belangrijk dat je zorgt dat je ontlasting zacht blijft, soms geeft je arts hiervoor medicatie.

Diverticulitis gaat meestal binnen één of enkele weken vanzelf over. Divertikels die je eenmaal hebt zullen niet verdwijnen. De darmwand waar de divertikel zit is kwetsbaar. Hier kunnen bloedingen ontstaan, soms gepaard met bloedverlies.

## Voeding

Het is belangrijk om gezond en gevarieerd te eten.

## Medicijnen

Je arts kan medicijnen voorschrijven die je ontlasting zacht houden. Bij hevige ontstekingen en koorts krijg je soms antibioticum.

## Ziekenhuisopname

Bij ernstige diverticulitis kan een ziekenhuisopname volgen. Soms is de ontsteking zo ernstig dat de darm op die plek knapt. Meestal volgt dan snel een operatie. Ook als diverticulitis terugkomt, kan je geopereerd worden. Wanneer een bloeding uit een divertikel optreedt, word je soms opgenomen in het ziekenhuis. Meestal stopt de bloeding spontaan.

## Nooit kwaadaardig

Een divertikel is geen darmpoliep en kan niet uitgroeien tot darmkanker.

## wat kan je zelf doen?

1

**eet gezond en gevarieerd**

2

**drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag**

3

**beweeg voldoende**

4

**rook niet**

# een gezonde spijsvertering voor iedereen

Een gezonde spijsvertering voor iedereen, dat is onze droom. Twee miljoen Nederlanders kampen dagelijks met schaamte, angst of onmacht door spijsverteringsaandoeningen. Een gezonde spijsvertering is de bron van je gezondheid. Is je spijsvertering in balans, dan haal je er energie, kracht en vitaliteit uit. Maar is je spijsvertering uit balans? Dan kunnen er ziekten ontstaan die je uitputten, slopen of je wereld verkleinen.

Voor mensen met spijsverteringsaandoeningen strijden wij dag in, dag uit. Samen met artsen, wetenschappers, onderzoekers en donateurs gaan we voor oplossingen.

## Help mee

Jij kunt helpen in deze strijd. Door een actie te starten, te doneren of je verhaal te delen en zo anderen te inspireren. Wil je weten hoe? Kijk op [mlds.nl/help-mee](https://mlds.nl/help-mee). Want alleen samen komen we tot echte oplossingen.

**meer weten?**  
[mlds.nl/divertikels](https://mlds.nl/divertikels)

wij  
zijn  
er  
voor  
je

Postbus 800  
3800 AV  
Amersfoort

033 752 35 00  
[info@mlds.nl](mailto:info@mlds.nl)  
[mlds.nl](http://mlds.nl)



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

**redactie**  
Maag Lever Darm Stichting  
**ontwerp**  
Erik olde Hanhof  
& Judith Schoffelen  
**illustratie**  
Erik olde Hanhof  
**foto's**  
Maag Lever Darm Stichting

**mei 2024**

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



foto voorkant  
**Diny**  
'Ik heb geleerd met mijn buikklachten om te gaan. Het is een hele zoektocht geweest, maar voeding speelt voor mij een grote rol.'

