

Nutrition Hotline: diverticulosis

[Vegetarian Journal](#) > [2011 Issue 3](#)

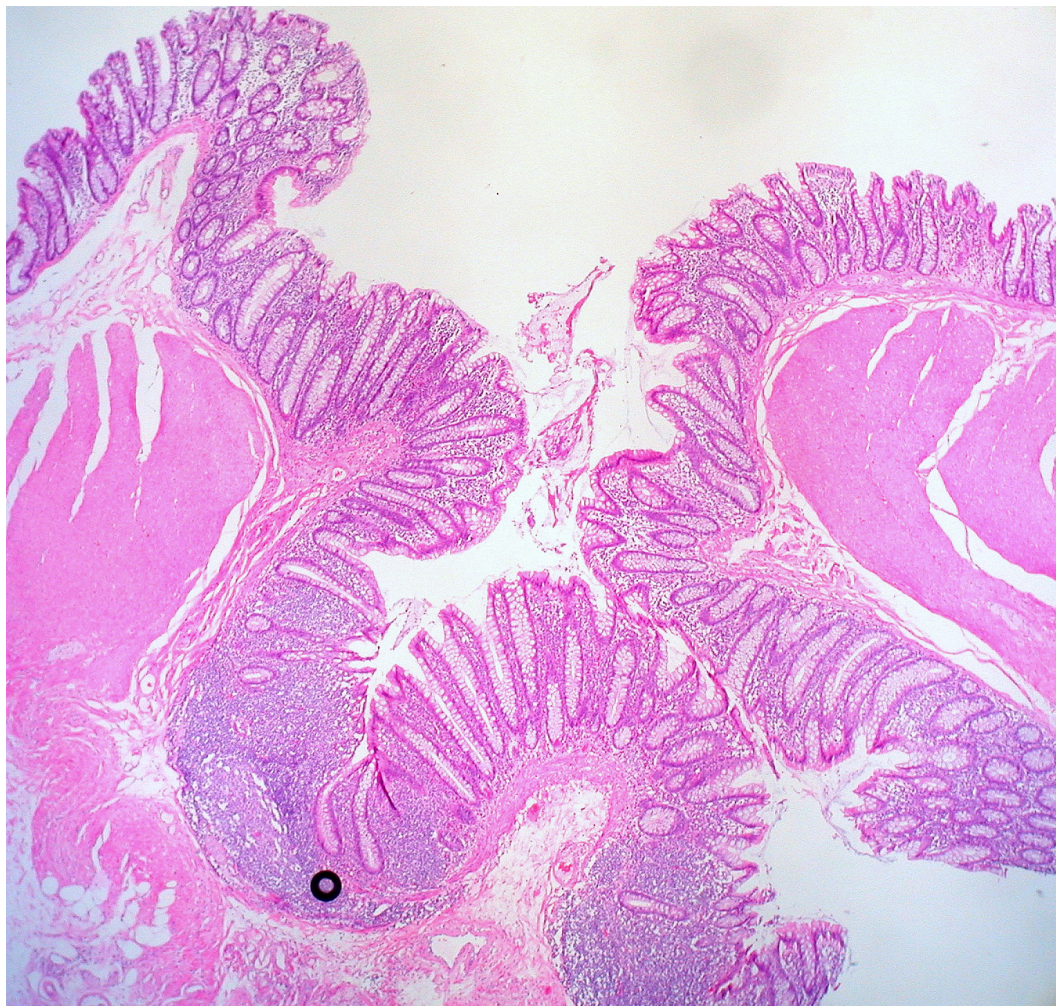
[\[source\]](#)

By Reed Mangels, PhD, RD

Гаряча лінія з питань харчування: дивертикульоз

[Vegetarian Journal](#) > [2011 Випуск 3](#)

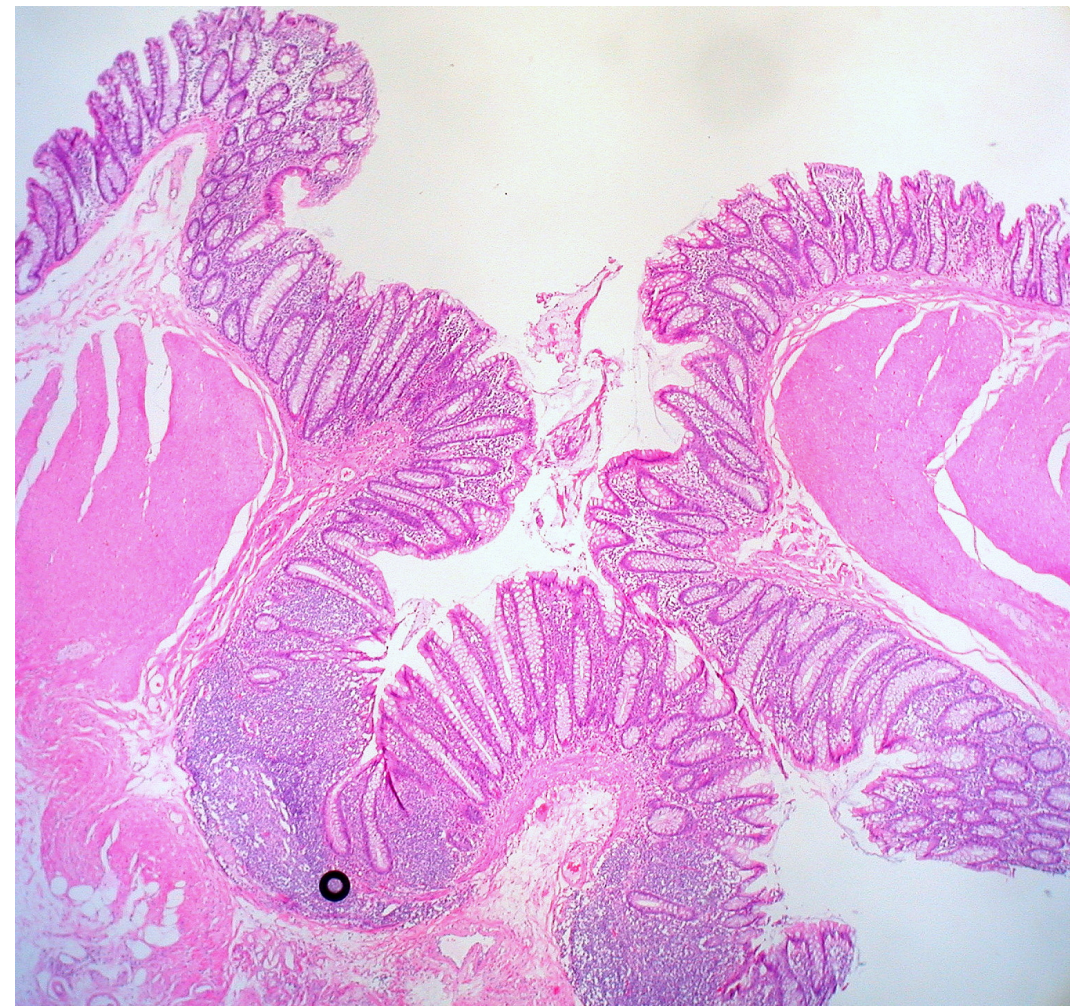
Рід Мангелс, PhD, сертифікована дієтологиня



QUESTION: "I have a condition called diverticulosis and have to avoid seeds, nuts, skins, cabbage, lettuce, or anything that could cover or plug the pockets in my digestive tract. But I've been told a vegan diet would be best for my condition. Don't most beans have skins? What are my options? "

-- A.H., via email

ANSWER: If you've been diagnosed with [diverticulosis](#), you have small pouches (or pockets), called [diverticula](#), in your colon. Many doctors think



ПИТАННЯ: "Мені поставили діагноз дивертикульоз і тому я маю уникати вживання насіння, горіхів, шкірки овочів та фруктів, капусти, салату і всього, що може закрити або закупорити кишені в моєму травному тракті. Але мені сказали, що краще за все для мого стану підходить веганське харчування. Чи має більшість бобових шкірку? Які варіанти рослинних продуктів підходять мені?"

-- A.H., по e-mail

ВІДПОВІДЬ: Якщо вам діагностували [дивертикульоз](#), у вашій товстій кишці є маленькі мішечки (або кишені), так звані [дивертикули](#). Багато

that a low-fiber diet causes diverticula to form. A low-fiber diet often leads to constipation and to your bowel muscles having to strain to pass stool. This straining can lead to diverticula.

You may not even know that you have diverticulosis until you have a colonoscopy or other bowel exam. If bacteria or stool get caught in the pouches, the diverticula can become inflamed and cause pain and fever. If your diverticula are inflamed, the condition is called [diverticulitis](#). Dietary treatments for diverticulosis and diverticulitis are different.

The treatment for diverticulosis (having pockets called diverticula) is a high-fiber diet, which helps you to avoid constipation and the straining that can lead to more diverticula forming. It may also help to keep you from having the symptoms of diverticulitis. To increase dietary fiber, eat more whole grains, fruits, vegetables, beans, and other plant foods.

Diverticulitis (inflamed diverticula) is commonly treated with antibiotics and with a liquid diet so your intestines can heal. After a few days on a liquid diet, your doctor will probably recommend adding some soft, low-fiber foods. Once you have recovered, you'll be told to increase dietary fiber.

For years, people with diverticulosis were told to avoid foods like nuts, seeds, and popcorn because they might lodge in the diverticula and lead to infection. No scientific research supports these recommendations. More recently, studies have shown that it is all right to eat these foods and that they may even reduce your risk of developing diverticulitis [1]. The National Digestive Diseases Information Clearinghouse, which is part of the National Institutes of Health, recommends a high-fiber diet to treat diverticulosis and that eliminating specific foods is not necessary. In fact, beans are on their list of recommended high-fiber foods. See their [website](#) for more information. Based on their recommendations, foods commonly

лікарів вважають, що харчування з низьким вмістом клітковини призводить до утворення дивертикулів. Харчування з низьким вмістом клітковини часто призводить до запорів і м'язам кишечника доводиться напружуватися, щоб спорожнити його. Ця напруга може викликати виникнення дивертикулів.

Можливо, ви навіть не знаєте, що у вас є дивертикульоз, поки не виконаєте колоноскопію або інше обстеження кишечника. Якщо бактерії або випорожнення потрапляють в мішечки, дивертикул може запалюватися, викликати біль і лихоманку. Якщо ваші дивертикули запалюються, такий стан називається [дивертикулітом](#). Дієтичні методи лікування дивертикульоза та дивертикуліту різняться.

Лікування дивертикульозу (з кишеньками під назвою дивертикули) полягає в дотриманні дієти з високим вмістом клітковини — це допоможе вам уникнути запору і напруги, яке може призвести до утворення більшої кількості дивертикулів. Щоб збільшити кількість клітковини в раціоні, їжте більше цільнозернових продуктів, фруктів, овочів, бобових та інших рослинних продуктів.

Дивертикуліт (запалені дивертикули) зазвичай лікують антибіотиками та рідкою дієтою, і так ваш кишечник можевилікуватися. Через кілька днів на рідкій дієті ваш лікар, ймовірно, порекомендує додати трохи м'яких продуктів з низьким вмістом клітковини. Як тільки ви відновитеся, вам буде сказано ще збільшити вміст клітковини в раціоні

Протягом багатьох років людям з дивертикульозом пропонувалося уникати таких продуктів, як горіхи, насіння і попкорн, тому що вони можуть потрапити в дивертикул і призвести до запалення. Жодні наукові дослідження не підтримують ці рекомендації. Нещодавно дослідження показали, що всі ці продукти можна споживати, і вони можуть навіть знизити ризик розвитку дивертикуліту [1]. Національний інформаційно-аналітичний центр по боротьбі з розладами травлення (National Digestive Diseases Information Clearinghouse), який є частиною Національного інституту здоров'я США, рекомендує використовувати дієту з високим вмістом клітковини для лікування дивертикульозу і що усунення конкретних продуктів не потрібно.

eaten on a vegan diet could easily be incorporated into a diet to treat diverticulosis.

If your diet does not include high-fiber foods, gradually introduce new foods. Of course, your unique situation may affect these recommendations. Dietary modifications should be discussed with your health care provider.

¹ Strate LL, Liu YL, Syngal S, Aldoori WH, Giovannucci EL. 2008. Nut, corn, and popcorn consumption and the incidence of diverticular disease. JAMA 300:907-14.

Тобто, бобові знаходяться в списку рекомендованих продуктів з високим вмістом клітковини. Додаткову інформацію дивіться на їх [веб-сайті](#). На основі їхніх рекомендацій рослинні продукти, що зазвичай їдять вегани, можуть бути легко включені в дієту для лікування дивертикульозу.

Якщо ваш раціон не містить продуктів з високим вмістом клітковини, поступово додавайте ці нові продукти. Зрозуміло, ваша унікальна ситуація може вплинути на ці рекомендації. Зміни харчування слід обговорити з вашим лікарем.

¹ Strate LL, Liu YL, Syngal S, Aldoori WH, Giovannucci EL. 2008. Nut, corn, and popcorn consumption and the incidence of diverticular disease. JAMA 300:907-14.

РУС-УКР

Горячая линия по питанию

ВОПРОС: “Мне поставили диагноз дивертикулез и нужно избегать употребление семян, орехов, кожуры, капусты, салата и всего, что может накрыть или закупорить карманы в моем пищеварительном тракте. Но мне сказали, что лучше всего для моего состояния подходит веганская диета. Нет ли у большинства бобовых кожицы? Какие варианты подходят мне?”

-- А.Н., по e-mail

ОТВЕТ: Если у вас диагностирован дивертикулез, в вашей толстой кишке есть маленькие мешочки (или карманы), называемые дивертикулами. Многие врачи считают, что диета с низким содержанием клетчатки приводит к образованию дивертикулы. Диета с низким содержанием клетчатки часто приводит к запорам и к мышцам кишечника приходится напрягаться, чтобы испражниться. Это напряжение может привести к дивертикуле.

Возможно, вы даже не знаете, что у вас есть дивертикулез, пока не выполните колоноскопию или другое обследование кишечника. Если бактерии или стул попадают в мешки, дивертикула может воспаляться, вызывать боль и лихорадку. Если ваши дивертикулы воспаляются, состояние называется дивертикулитом. Диетические методы лечения дивертикулеза и дивертикулита различны.

Лечение дивертикулеза (с кармашками под названием дивертикулы) заключается в соблюдении диеты с высоким содержанием клетчатки — это поможет вам избежать запора и напряжения, которое может привести к образованию большего числа дивертикулов. Чтобы увеличить пищевые волокна, ешьте больше цельного зерна, фруктов, овощей, бобов и других растительных продуктов.

Дивертикулит (воспаленные дивертикулы) обычно лечат антибиотиками и жидкой диетой, и так ваш кишечник может излечиться. Через несколько дней на жидкой диете ваш врач, вероятно, порекомендует добавить немного мягких продуктов с низким содержанием клетчатки. Как только вы восстановитесь, вам будет сказано увеличить пищевые волокна.

В течение многих лет людям с дивертикулезом было предложено избегать таких продуктов, как орехи, семена и попкорн, потому что они могут попасть в дивертикулу и привести к воспалению. Никакие научные исследования не поддерживают эти рекомендации. Совсем недавно исследования показали, что все эти продукты можно употреблять в пищу, и они могут даже снизить риск развития дивертикулита[1]. Национальный информационно-аналитический центр по борьбе с расстройствами пищеварения, который является частью Национального института здоровья, рекомендует использовать диету с высоким содержанием клетчатки для лечения дивертикулеза и что устранение конкретных продуктов не требуется. Фактически, бобы находятся в списке рекомендованных продуктов с высоким содержанием клетчатки. Дополнительную информацию смотрите на их [веб-сайте](#). На основе их рекомендаций продукты, обычно употребляемые на веганской диете, могут быть легко включены в диету для лечения дивертикулеза.

Если ваш рацион не включает в себя блюда высоким содержанием клетчатки, постепенно вводите новые продукты. Разумеется, ваша уникальная ситуация может повлиять на эти рекомендации. Диетические изменения следует обсудить с вашим врачом.

¹ Strate LL, Liu YL, Syngal S, Aldoori WH, Giovannucci EL. 2008. Nut, corn, and popcorn consumption and the incidence of diverticular disease. JAMA 300:907-14.