

Darmzentrum

Neustadt an der Weinstraße

Eine Initiative des Krankenhauses Hetzelstift und
seiner niedergelassenen Kooperationspartner

Informationen und Tipps zur Ernährung nach einer Darmoperation

Um Ihnen den Einstieg in das Kochen nach Ihrer Operation zu erleichtern, haben wir hier einige Ernährungstipps für Sie zusammengestellt. Unsere Hinweise sind sowohl für darmoperierte Patienten allgemein sowie speziell für Stomaträger geeignet.

Eine spezielle Ernährung für darmoperierte Patienten gibt es nicht. Ausnahmen sind nach der Entfernung großer Teile des Dünndarms möglich, wozu Sie allerdings der Arzt im Einzelfall beraten sollte. Da Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Gerüche den Patienten jedoch beeinträchtigen, sollte bei der Ernährung auf derartige Beschwerden Rücksicht genommen werden. Die nachfolgenden Ausführungen sind als Hinweise hierzu zu verstehen. Jeder Patient muss durch Selbstbeobachtung seine persönlichen Reaktionen herausfinden.

Wichtig: das eigene Essverhalten

Die Erfahrung zeigt, dass das eigene Essverhalten ein wesentlicher Punkt bei der Ernährung ist. Weniger das WAS, sondern das WIE ich esse ist ausschlaggebend dafür, wie viele Nahrungsmittel ich vertragen.

Daher hier einige Tipps zum Essverhalten:

Langsam essen und kauen, kauen und nochmals kauen: je besser die Nahrung zerkleinert wurde, um so leichter fällt die Passage durch den Darm. Stomaträger sollten sich daher beim Essen Zeit lassen, das Essen genießen und gut und lange kauen.

Ausreichend trinken zum Essen: ein großes Glas Wasser (am besten ohne Kohlensäure) zum Essen ist auf jeden Fall erlaubt und hilft ebenfalls, die Darmpassage zu verbessern.

Auf langfaserige oder hartschalige Gemüse und Obstsorten verzichten: Stomaträger können Problemen bei der Darmpassage vorbeugen, indem sie auf schwer verdauliche Nahrungsmittel verzichten.

Verzicht auf nicht verdaubare Nahrungsbestandteile: Schalen und Kerne von Früchten sollten vor dem Verzehr entfernt werden, ebenso sie die Haut von Wurstprodukten.

Kleine, regelmäßige Mahlzeiten: fünf kleinere Mahlzeiten am Tag sind besser verträglich als zwei große.

Eine ausreichende Bewegung ist wichtig. Damit sind nicht ausschließlich sportliche Aktivitäten gemeint. Je nach körperlicher Verfassung regt schon ein halbstündiger Spaziergang einmal am Tag die Verdauung an.

Oft kann z.B. das Führen eines Ernährungstagebuches hilfreich sein. Erfahrungen zeigen, dass nach einer Umstellung der Essgewohnheiten vorhandene Beschwerden stark zurückgehen und bis auf wenige Ausnahmen fast alle Lebensmittel vertragen werden.

Müssen Sie sich an besondere Ernährungsvorschriften halten (z. B. aufgrund von Diabetes), gelten diese Diätregeln nach der Dickdarmoperation weiterhin.

Bei Unverträglichkeiten von Milch und Verdacht auf eine Laktoseintoleranz diese unbedingt ausschließen, da es sonst zu Diarrhöen kommen und gerade bei Stomaträgern durch starke Diarrhöen die Haut in der Stomaumgebung angegriffen werden kann.

Ernährung mit Stoma

Grundsätzlich gibt es nach einer Darmoperation keine Einschränkungen in der Ernährung. Was vor der Operation vertragen wurde, wird auch danach vertragen.

Ernährungstipps für Darmoperierte ohne Stoma und Patienten mit einem Colostoma (Dickdarmausgang)

Ist Ihnen ein Teil des Dickdarmes entfernt oder ein Colostoma angelegt worden, können Sie gezielt Ihre Ausscheidungen beeinflussen. So lassen sich z.B. oft durch die Vermeidung blähender Nahrungsmittel oder von Getränken mit Kohlensäure Windabgänge eindämmen. Auch kann man auf Nahrungsmittel verzichten, die zu Verstopfung, Durchfall oder zu übel riechendem Stuhl führen. Darüber hinaus kann bei einem Colostoma eine regelmäßige Stuhlentleerung durch regelmäßige Mahlzeiten erreicht werden. Eine weitere Möglichkeit, die Stuhlentleerung zu steuern und Windabgänge zu vermeiden ist die Irrigation. Hierzu kann Sie unser Stomateam beraten.

Ernährungstipps bei einem Ileostoma

Direkt nach der Anlage eines Ileostomas sind die Ausscheidungen zuerst flüssig bis dünn breiig. Innerhalb von 8 - 12 Wochen nach der Operation bessert sich die Situation und der Stuhl wird fester. In dieser ersten Zeit treten häufig Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel auf, die zu Durchfall führen können.

Mit der Anlage eines doppelläufigen Ileostomas wurde Ihr Dickdarm „ausgeschaltet“ oder bei der Anlage eines endständigen Ileostomas aufgrund einer schwerwiegenden Erkrankung ganz oder teilweise entfernt. Der Dickdarm ist ein Speicher, der dem Stuhl Wasser und Salze entzieht und dem Körper zurückgibt. Durch die breiige oder flüssige Ausscheidung des Ileostomas geht dieses Wasser verloren. Zum Ausgleich dieses Flüssigkeitsverlusts sollte dem Körper täglich so viel Flüssigkeit zugeführt werden, dass eine Urinausscheidung von 1 - 1,5 Litern pro Tag erreicht wird. Darüber hinaus sollten Träger eines Ileostomas ballaststoffreiche Kost meiden, da sie den Flüssigkeitsverlust erhöhen.

Anders als bei einem Colostoma lässt sich bei einem Ileostoma der Stuhlgang nur bedingt beeinflussen. Speisen, die erfahrungsgemäß Durchfall verursachen, sollte man vermeiden. Essen, Trinken und Rauchen führt zu einer reflexartigen Entleerung des Ileostoma.

Außerdem können vor allem beim Ileostoma faserhaltige Produkte zu Verstopfung und im Ernstfall sogar zum Darmverschluss führen. Deshalb sollten Betroffene auf den Verzehr von faserhaltigen Nahrungsmitteln weitestgehend verzichten.

Wie finden Sie heraus, was Sie nicht vertragen?

Gerade in den ersten Wochen nach der Operation machen sich einzelne Unverträglichkeiten bemerkbar. Vielen Betroffenen mit Ileo- oder Colostoma hat es geholfen, ein Ernährungstagebuch zu führen. Darin halten Sie die einzelnen Mahlzeiten, die Uhrzeit und eventuelle Beschwerden fest. Damit können Sie in sehr kurzer Zeit Unverträglichkeiten erkennen und Ihren Speiseplan danach gestalten. Selbst wenn Sie ein Nahrungsmittel nicht vertragen, sollten Sie es einige Monate später erneut probieren. Die wenigsten Nahrungsmittel werden dauerhaft nicht vertragen.

DIE WIRKUNG VON NAHRUNGSMITTELN:

Abführend

Alkohol
Softdrinks
scharfe Gewürze
Fruchtsaftgetränk
Sauerkrautsaft
Zucker
große Fettmengen
(Gebratenes, Frittiertes)

Stark stopfend

Bananen
kakaohaltige Produkte
Schokolade
schwarzer Tee
gekochte Möhren
Reis
Weißbrot,
Kartoffeln
(außer frittierten
Kartoffelgerichten)

Geruchshemmend

Grüne Gemüse
Petersilie
Preiselbeersaft
Joghurt

(Stark) geruchsbildend

Eier
Spargel
Zwiebeln
Knoblauch
Käse
Kohl
Bohnen

Folgende Nahrungsmittel sind faserreich und können zu einer möglichen Stomablockade führen

Zähes, faseriges Fleisch, Spargel, Pilze, Traubenkerne, Äpfeln und Birnen, harte Obstschalen, Nüsse, Ananas, Zitrusfrüchte

Bei allen Fragen können Sie sich gerne an das Pflegepersonal auf Ihrer Station wenden, das den Kontakt zu unserer Ernährungsberatung herstellt.

ERNÄHRUNGSBERATUNG:

jeden Donnerstag von 15.00 – 15.45 Uhr
auf der Station 5.2 (5. OG) im Aufenthaltsbereich