



Gesundheitszentrum  
**Lang**

# Der Stomaträger und seine Ernährung



**DZS Deutsches Zentrum  
für Stomatherapie GmbH**

Wundmanagement  
Inkontinenzversorgung  
enterale und parenterale Ernährung

## **Inhalt**

### **Einführung**

- Ernährung des Stomaträgers

### **Ernährungsrichtlinien für Stomaträger**

Ernährung - Besonderheiten Colostomie

- Was ist zu beachten?

Ernährung - Besonderheiten Ileostomie

- Was ist zu beachten?
- Was unterstützt die Eindickung des Stuhls?
- Ernährung - Verstopfung, Blähungen und was dann?
- Was tun bei Verstopfung?
- Wirkungsweise verschiedener Nahrungsmittel

Ernährung - Besonderheiten Urostomie

- Was ist zu beachten?
- Wirkungsweise verschiedener Nahrungsmittel

Nach Anlage eines Stomas fragen sich Stomaträger häufig "Was kann ich essen? Vertrage ich noch alles?" Es besteht Angst vor Gerüchen, Blähungen und Durchfall. Grundsätzlich ist die Ernährungsverträglichkeit der Betroffenen individuell von der Art des Stomas, der Grunderkrankung und der Empfindlichkeit des Stomaträgers abhängig. Ebenso entscheidend ist, ob das Stoma erst angelegt wurde oder bereits seit langer Zeit besteht.

Es gibt keine spezielle Diät für Stomaträger. Eine gesunde, ausgewogene Mischkost ist für jeden Menschen Grundstein seines Wohlbefindens. In Anlehnung an die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte die tägliche Ernährung hochwertige und gut verträgliche Fette, geeignete Kohlenhydrate und entsprechende Mengen an Eiweiß enthalten. Hinzu kommen die Mikronährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, sowie eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit.

Es ist wichtig für Stomaträger die Wirkung von Nahrungsmitteln auf die Verdauung und die Urinausscheidung zu beobachten.

Es sollte für jedes Nahrungsmittel und jede Zubereitungsform eine individuelle Toleranz ausgetestet werden. Um dieses zu erzielen ist es hilfreich, gerade in der Anfangsphase nach einer Operation ein Ernährungstagebuch zu führen. Wichtig hierbei ist, dass täglich nur ein Nahrungsmittel getestet wird und die Bekömmlichkeit in Hinblick auf Stuhl und Urinkonsistenz sowie die Ausscheidungsfrequenz notiert wird. Produkte, die nicht so bekömmlich sind, sollten vorerst gemieden werden bzw. nach einigen Monaten erneut getestet werden.

Generell kann gesagt werden, dass Speisen und Getränke, die vor der Operation gut vertragen wurden, auch hinterher meistens wieder gut toleriert werden. Das Gleiche gilt auch für Nahrungsmittel, die nicht vertragen wurden.



Es sind jedoch einige spezielle Wirkungen von Nahrungsmitteln bekannt, die bei Stomaträgern zu Problemen wie Blähungen oder Durchfällen führen können. Die Wirkung kann individuell verschieden sein, jedoch sollte jeder damit rechnen und dies für seinen Tagesverlauf einkalkulieren.

Außerdem wirken einige Lebensmittel reizend auf das Stoma. Diese sind besonders Zitrusfruchtsäfte, scharfe Gewürze und konzentrierter Alkohol.

Es muss noch darauf hingewiesen werden, dass das Kauen und Zerkleinern von Speisen sehr wichtig ist, um die Komplikationen einer Stomablockade zu vermeiden. Faserhaltige Lebensmittel wie Spargel, Bohnen, Nüsse, Pilze, Popcorn und Obstschalen sowie Fleisch müssen gut gekaut werden und sollten nur in kleinen Mengen gegessen werden.

Für einige lästige Symptome wie verstärkte Darmgasbildung oder überdurchschnittliche Geruchsbelästigung können einzelne Lebensmittel als Ursache in Frage kommen. (s. Tabelle)

Die Flüssigkeitszufuhr ist für alle Stomaträger ein wichtiger, aber häufig unterschätzter Teil der Ernährung und sollte täglich mindestens ca. 2 bis 2,5 Liter betragen. Besonders für Ileostomieträger gilt dieses, da durch den Verlust des Dickdarms übermäßig viel Flüssigkeit verloren geht.

Der vermehrte Verlust von Elektrolyten sollte hier durch Nahrungsergänzungsmittel oder nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt medikamentös zugeführt werden.

Für Urostomieträger ist die Flüssigkeitszufuhr von besonderer Bedeutung zur Vermeidung von Harnwegsinfektionen.

## Ernährungsrichtlinien für Stomaträger

### Ernährung - Besonderheiten Colostomie

Grundsätzlich gilt bei einer Anlage des Stomas im Dickdarm: Je weiter das Stoma vom Dünndarm entfernt ist, umso ähnlicher sind Stuhlbeschaffenheit und Stuhlgewohnheit denen vor der Operation. Nahrungsmittel werden in ähnlicher Weise vertragen wie früher. Litten Betroffene vor der Stomaanlage an Verstopfung, werden sie auch mit Stoma damit konfrontiert sein. Regelmäßige Mahlzeiten führen zu gleichmäßigem Darmrhythmus.

### **Was ist zu beachten?**

Colostomieträger sollten sich ballaststoffreich ernähren, grobgeschrotetes Getreide, Nüsse, Vollkornbrot, Brot mit Körnern und Nüssen, Mais, Bohnen, Sellerie, Kohlgemüse, Sauerkraut, Trockenfrüchte sollten allerdings vermieden werden. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten.

In der Anfangsphase ist die Führung eines Ernährungsprotokolls von Nutzen.



## Ernährung - Besonderheiten Ileostomie

Die komplette Entfernung des Dickdarms mit seiner Fähigkeit, dem Darminhalt Flüssigkeit zu entziehen, führt besonders anfänglich zu sehr "dünnflüssigen" Entleerungen. Störungen im Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt können die Folge sein. Der Ileostomieträger sollte deshalb regelmäßig die Elektrolyte seines Blutes kontrollieren lassen.

Häufig gewöhnt sich der Organismus innerhalb weniger Monate an die veränderten Gegebenheiten. Die Verweildauer des Stuhls im Dünndarm wird länger und die Ausscheidungen gehen von flüssiger in breiige Konsistenzen über. Ein Anhaltspunkt für einen intakten Flüssigkeitshaushalt ist die Menge des täglich ausgeschiedenen Urins, die einen Liter nicht unterschreiten sollte.

### **Was ist zu beachten?**

Bei Medikamentenverordnungen ist darauf zu achten, dass sie im Magen oder oberen Dünndarmabschnitten resorbierbar sind (z.B. Antikonzeptive). Nach der Operation sollte parenteral und enteral ernährt werden. Regelmäßige Vitamingaben (A, D, E, K, B12) und Elektrolytkontrollen sind wichtig.



Ileostomieträger sollten mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen. Zellulosereiche, schwerverdauliche Nahrungsmittel sind nur in begrenztem Maße und gut zerkleinert zu empfehlen, da Zellulosefasern nicht verdaut werden können. Das gilt besonders für Spargel, verschiedene Obstsorten und Pilze. Zitrusfrüchte verstärken die Aggressivität des Dünndarmstuhls. Obstsaft können abführend wirken.

Hochprozentiger Alkohol ist zu vermeiden. Auf eine Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Litern pro Tag (mindestens ein Liter Urinausscheidung) ist zu achten. Bei starker Transpiration (Arbeits- oder Außentemperatur) ist zusätzliche Kochsalzzufuhr in Form von gesalzenen Speisen nötig. Bei Verlust von Gallensäure möglichst fettarm ernähren und eventuell auf MCT-Fette (Reformhaus) ausweichen.

### **Was unterstützt die Eindickung des Stuhls?**

Das ist leider nur begrenzt möglich. Versuchen kann man Teigwaren, Kartoffeln, trockenes Brot, Zwieback, eventuell Weizenkleie.



## **Ernährung - Verstopfung, Blähungen und was dann?**

Stomaträger möchten nicht überall auf ihr Stoma angesprochen werden. Es soll unbemerkt bleiben, es besteht deshalb Angst vor Darmgeräuschen und Gerüchen. Mit kontrolliertem Essen bzw. Weglassen bestimmter Nahrungsmittel können diese Unannehmlichkeiten reduziert werden.

### **Was tun bei Verstopfung?**

Trinken Sie mindestens zwei bis drei Liter pro Tag, essen und bewegen Sie sich regelmäßig und meiden Sie stopfende Nahrungsmittel. Wählen Sie Vollkornprodukte und Müsli, Frisch- und Trockenobst, rohes Gemüse, Salate, Fleischbrühe, Kaffee, Säfte (z.B. Pflaumen- und Sauerkrautsaft), Milchprodukte. Abführmittel sollten nur eingesetzt werden, wenn eine natürliche Nahrungsumstellung nicht zum Erfolg geführt hat.





# Wirkungsweise verschiedener Nahrungsmittel

## Blähend

- Hülsenfrüchte
- Eier
- Zwiebeln
- Kohlarten
- Rettich/Lauch
- frisches Obst
- unreifes Obst
- Bier/kohlensäurehaltige Getränke

## Blähungshemmend

- Joghurt
- Preiselbeeren
- gedünstetes Gemüse
- Kümmel
- Fenchel/Fencheltee

## Geruchserzeugend

- Eier und Eierprodukte
- Fisch
- Zwiebeln
- Spargel
- Knoblauch
- Erbsen/Bohnen
- diverse Käsesorten

## Geruchshemmend

- grüner Salat
- Petersilie
- Spinat
- Joghurt
- Preiselbeeren / Saft

## Stopfend

- Einschränkung der Flüssigkeitszufuhr
- Bananen
- Schokolade/Kakao
- Teigwaren
- Weißbrot/  
Weißmehl-Produkte
- Kartoffeln
- Reis
- Rotwein
- Zwieback

## Abführend

- vermehrte Flüssigkeitszufuhr
- stark gewürzte Speisen
- Kaffee
- Buttermilch
- Pflaumen- und Sauerkrautsaft
- Cola-Getränke
- Bier, Alkohol
- Trockenobst



## Ernährung - Besonderheiten Urostomie

Menschen mit künstlicher Harnableitung haben mit häufig wiederkehrenden Harnwegsinfektionen zu kämpfen. Auch Steinbildung bedingt durch Infektionen und Abflussbehinderung ist ein häufiges Problem. Urostomiepatienten sollten unbedingt auf eine Trinkmenge von ca. drei Litern achten (entspricht einer Harnausscheidung von mindestens 1,5 Litern pro Tag), um Keimvermehrung und Steinbildung entgegenzuwirken. Der pH-Wert des Urins muss zwischen 5,5 und 6 liegen, alkalischer Urin begünstigt Steinbildung. Nach dem Sonnenbaden und nach Saunabesuchen muss der Stomaträger daran denken, dass dem Körper die entzogene Flüssigkeit durch eine gesteigerte Flüssigkeitsaufnahme zugeführt wird. Medikamente und Vitamine können den Geruch des Urins verändern.

### **Was ist zu beachten?**

Je nach Problematik ist die Ansäuerung (zur Infektreduktion und bei Infektsteinen aus Magnesium-Ammonium-Phosphat) bzw. Alkalisierung des Harns (Einsatz bei Harnsäuresteinen) zur Steigerung der Harnsäurelöslichkeit indiziert. Die Therapie liegt in der Hand des Hausarztes oder Urologen. In manchen Fällen darf keine Ansäuerung durchgeführt werden (z.B. bei Nierenfunktionseinschränkungen). Alkalischer Urin und Geruch sprechen für einen Infekt.



## Wirkungsweise verschiedener Lebensmittel

Zur Vorbeugung gegen Harnwegsinfekte sollten Sie:

- zwei bis drei Liter täglich trinken
- durch entsprechende Nahrung/Getränke den Urin im sauren Bereich halten

Ansäuernde Wirkung haben:

- tropische Früchte
- Preiselbeersaft
- Fisch
- Fleisch
- Eier
- Käse
- Spargel
- Rotkohl
- Vitamin C

Vermeiden Sie Fruchtsäfte, da sie den Urin alkalisieren können. Eine regelmäßige Kontrolle des Urin-pH-Werts ist empfehlenswert.

Unangenehmer Uringeruch wird erzeugt durch:

- Knoblauch
- Spargel

Geruchsbindend wirken:

- Petersilie
- Preiselbeersaft
- Joghurt



DZS Deutsches Zentrum  
für Stomatherapie GmbH  
im Gesundheitszentrum Lang  
Krengelstr. 116-118 • 46539 Dinslaken  
Tel.: 02064/4137-21 • [www.gz-lang.de](http://www.gz-lang.de)