



Gesundheitszentrum
Lang



**Ernährungsempfehlungen
nach Darm-OP und für Stomaträger**

Ernährung nach einer Darm-OP

Nahrungsmittel und ihre Wirkung

Ernährungsrichtlinien

Ernährung mit einem...

- Colostoma
- Ileostoma
- Urostoma
 - Wirkungsweise bestimmter Lebensmittel
 - Was tun bei Harnwegsinfektionen

Weitere Darmerkrankungen - was gilt zu beachten

- Divertikulose / Divertikulitis
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Ernährung bei Kurzdarmsyndrom - High output Stoma

- Rehydratationslösung nach WHO-Empfehlung



Ernährung nach einer Darm-OP

Nach einer Darm-OP empfiehlt es sich in der Anfangszeit, ballaststoffarm und leicht verdauliche Kohlenhydrate zu essen. Ballaststoffe können den noch empfindlichen Darm unnötig reizen.

Setzen Sie auf mehrere kleine Mahlzeiten, idealerweise 5 bis 6 Portionen, jeweils etwa in der Größe einer Handvoll. So gewährleisten Sie eine gleichmäßige Energie- und Nährstoffzufuhr und geben Ihrem Darm die Zeit, sich langsam wieder an eine vollwertige Ernährung zu gewöhnen.

Denken Sie daran: Nicht nur **was** Sie essen ist entscheidend, sondern vor allem **wie** Sie es tun! Gründliches Kauen ist dabei besonders wichtig.



Nahrungsmittel und ihre Wirkung auf unser Verdauungssystem

Die folgenden Lebensmittel können grundsätzlich Teil Ihrer Ernährung sein. Diese Liste hilft Ihnen, sich bewusst zu machen, wie verschiedene Nahrungsmittel auf Ihre Verdauung wirken könnten.

Wir empfehlen Ihnen, für eine gewisse Zeit ein Ernährungstagebuch zu führen. So können Sie mögliche Unverträglichkeiten besser erkennen und Ihre Ernährung individuell anpassen.

Stopfende Getränke

- Kakao
- Rote Bete-Saft
- Heidelbeer- u. Blaubeersaft
- schwarzer Tee

Stopfende Speisen

- gekochte Möhren
- gekochte Kartoffeln
- Bananen
- geriebener Apfel (mit Schale)
- Heidelbeeren/Blaubeeren
- Weißbrot/Zwieback
- Haferflocken

Blähende Getränke

- Kohlensäurehaltiges
- Kaffee

Blähende Speisen

- Kohlgemüse
- Hülsenfrüchte
- Paprika
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Pilze
- große Mengen frisches Obst
- frisches Brot
- Eier, u. Eierprodukte (z.B. Mayonnaise)

Abführende Getränke

- größere Mengen Milch
- Kaffee
- Sauerkrautsaft
- Pflaumensaft

Abführende Speisen

- sämtliche Kohlarten
- große Mengen Zwiebeln und Zwiebelgewächse
- Hülsenfrüchte
- große Mengen rohes Obst
- getr. Pläumen und Feigen
- scharfe Gewürze (Paprika, Chili, schwarzer Pfeffer)
- scharf Gebratenes

Blähungen entgegenwirkende Getränke

- Tee (Kümmel, Fenchel, Anis, Ingwer, Zimt)
- Heidelbeer- u. Blaubeersaft
- Ingwerwasser

Blähungen entgegenwirkende Speisen

- Heidelbeeren, Blaubeeren, Preiselbeeren
- Joghurt
- Gewürze, wie Kümmel (muss vorher einmal kurz aufgekocht werden), Ingwer, Anis, Zimt

Ernährungsrichtlinien

Ernährung mit einem Colostoma

Mit einem Colostoma können Sie in der Regel eine ausgewogene Ernährung beibehalten. Einige Lebensmittel, wie Hülsenfrüchte, Kohl oder stark gewürzte Speisen, können jedoch Blähungen oder Unwohlsein verursachen. Diese können Sie nach und nach testen, um herauszufinden, wie Ihr Körper darauf reagiert.

Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Kleine, regelmäßige Mahlzeiten unterstützen eine geregelte Verdauung und helfen, Beschwerden zu vermeiden.

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bietet eine wertvolle Orientierung für eine ausgewogene Lebensmittelauswahl. Weitere Informationen finden Sie auf der offiziellen Website der DGE www.dae.de.



Ernährung mit einem Ileostoma

Bei einem Ileostoma ist die Verdauung empfindlicher, da der Dickdarm nicht mehr für die Flüssigkeitsaufnahme zuständig ist. Daher ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr zu achten. Salzreiche Lebensmittel wie Brühe oder salzige Snacks können dabei helfen, den Natriumhaushalt im Gleichgewicht zu halten.

Kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt unterstützen den Körper, den Stuhl einzudicken und den Transport durch den Darm zu verlangsamen. So werden Nährstoffe besser aufgenommen und die Ausscheidung wird weniger belastend. Blähende Lebensmittel oder grobe Ballaststoffe wie Obst- oder Gemüseschalen sollten zu Beginn vermieden und schrittweise getestet werden. Gründliches Kauen erleichtert zusätzlich die Verdauung.

Detaillierte Empfehlungen finden Sie auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung www.dge.de.



Ernährung mit einem Urostoma

Spezielle Diätvorschriften sind nur dann zu beachten, wenn sie aufgrund anderer Erkrankungen erforderlich sind. Ansonsten ist es wichtig, eine ausgewogene, vielseitige und vollwertige Ernährung zu sich zu nehmen, um dem Körper alle notwendigen Nährstoffe zu liefern.

Nach der Operation beginnen Sie mit einer Schonkost, können aber schon bald wieder zu einer normalen Ernährung übergehen.

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von etwa 2-2,5 Litern pro Tag (z. B. Mineralwasser, verdünnte Säfte oder Tee). Dies hilft, die Nieren zu spülen und Harnwegsinfektionen vorzubeugen.

Eine gute Faustregel: Der Urin sollte die Farbe von Kamillentee haben und nicht trüb wie Apfelsaft!

Normalerweise liegt der pH-Wert des Urins im sauren Bereich zwischen 5,5 und 6, was das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper unterstützt. Ein höherer Wert deutet auf einen zu alkalischen Urin hin, der die Bakterienbildung fördern kann, während ein niedrigerer Wert zu sauer ist.



Mögliche Wirkungsweise bestimmter Lebensmittel

Geruchserzeugend: Spargel, Fisch, Eier, Alkohol, Kohlar-
ten, Käse, gebackene Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch

Geruchshemmend: Preiselbeersaft, Buttermilch,
Joghurt, Petersilie

Urin ansäuernd/ph-Wert senkend: Fleisch, Geflügel,
Eier, Wurst, Käse, Quark, Preiselbeeren (auch als Saft),
Cranberries (auch als Saft), Nierentee, Mineralwasser,
Kaffee

Urin alkalisierend/ph-Wert erhöhend: pflanzliche Nah-
rungsmittel

Farbe des Urins verändernd: rote Bete, Spinat,
Radieschen

Auch Medikamente können die Farbe und den Geruch
des Urins beeinflussen.

Was tun bei Harnwegsinfektionen?

Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken! Besonders
Kräuter-Nierentees und Mineralwasser sind empfeh-
lenswert. Zusätzlich kann die Einnahme von Preiselbee-
ren oder Cranberries (in Form von Säften, Tabletten oder
Marmelade) helfen, das Risiko von Harnwegsinfektionen
zu verringern. Diese Früchte unterstützen zudem die Re-
duktion der Schleimproduktion im Urin.



Weitere Darmerkrankungen - was gilt zu beachten

Divertikulose / Divertikulitis

Bei der Divertikulose handelt es sich um kleine Ausstülpungen der Darmwand, die besonders im Dickdarm vorkommen. Wenn diese sich entzünden, spricht man von Divertikulitis. Um eine Entzündung zu vermeiden oder zu lindern, ist es ratsam, sich ballaststoffarm zu ernähren. Vermeiden Sie Nahrungsmittel wie Nüsse, Mais oder Popcorn, die den Darm zusätzlich reizen können. Reduzieren Sie auch den Fleischkonsum, da eine ballaststoffreiche Ernährung in der Regel die Symptome verschlimmern kann. Mehr Bewegung fördert zusätzlich eine gesunde Darmtätigkeit.

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)

Zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) zählen unter anderem Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, bei denen es zu wiederkehrenden Entzündungen der Darmschleimhaut kommt. In akuten Phasen sollten ballaststoffreiche Lebensmittel gemieden werden, da sie den Darm belasten und die Entzündung verstärken können. Achten Sie darauf, Ihre Ernährung so anzupassen, dass Sie keine Nährstoffmängel entwickeln. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist ebenfalls entscheidend, um den Körper zu unterstützen. In schweren Fällen kann Trinknahrung oder eine enterale Ernährung (Nahrung, die über eine Sonde zugeführt wird) notwendig sein. In besonders akuten Fällen könnte auch eine parenterale Ernährung erforderlich sein, bei der Nährstoffe direkt über die Vene zugeführt werden.



Ernährung bei Kurzdarmsyndrom - High Output Stoma

Bei einem Kurzdarmsyndrom mit High Output Stoma verliert Ihr Körper größere Mengen an Flüssigkeit und Nährstoffen. Um diesen Verlust auszugleichen, ist eine gezielte Ernährung besonders wichtig.

Essen Sie täglich 5–6 kleine, energiereiche Mahlzeiten, um Ihren Körper regelmäßig mit ausreichend Kalorien und Nährstoffen zu versorgen. Auch Zwischenmahlzeiten sollten eine hohe Energiedichte haben. Trinken Sie isotonische Getränke in kleinen Mengen über den Tag verteilt. So kann Ihr Körper Flüssigkeit besser aufnehmen. Während der Mahlzeiten sollten Sie nur sehr wenig trinken, damit die Nahrung länger im Verdauungstrakt bleibt und besser verwertet werden kann. Die Einnahme spezieller Rehydratationslösungen, wie die WHO-Trinklösung oder medizinische Elektrolytgetränke, wird empfohlen, um den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen. Nach ärztlicher Rücksprache kann der Einsatz von stuhleindickenden Medikamenten helfen, die Stuhlmengen zu verringern und den Wasserverlust zu minimieren.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, kann es notwendig sein, eine parenterale Ernährung zu beginnen. Dabei erhält Ihr Körper die benötigten Nährstoffe über Infusionen direkt in die Blutbahn.



Hausgemachte Rehydrationslösung nach WHO-Empfehlung

Zutaten für 1 Liter Lösung:

- 4 Teelöffel Zucker (liefert Energie und fördert die Aufnahme von Flüssigkeit)
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz (wichtig zur Wiederherstellung des Natriumhaushalts)
- 1 Tasse Orangensaft (liefert Kalium)
- 1 Liter Mineralwasser oder industriell aufbereitetes Wasser

Zubereitung:

Zucker und Salz in der Mischung aus Orangensaft und Wasser gut verrühren, bis alles vollständig aufgelöst ist.

Beachten Sie, dass Leitungswasser in einigen Ländern keimbelastet sein kann. Verwenden Sie daher nur industriell aufbereitetes oder Mineralwasser.

Alternativ zum Orangensaft können auch 2 Bananen gegessen werden, um den Kaliumbedarf zu decken.

Die empfohlene Trinkmenge beträgt etwa 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Bei einem Gewicht von 75 kg entspricht das drei Liter pro Tag.





Gesundheitszentrum
Lang

DZS Homecare
im Gesundheitszentrum Lang

Krengelstr. 116-118
46539 Dinslaken

Tel. 02064 / 4137-21

www.gz-lang.de



**Wir navigieren zurück
ins Leben!**