

Ernährungstipps bei Stoma

Da der Dickdarm dem Speisebrei die meiste Flüssigkeit entzieht, kann der Stuhl bei einem Dünndarmstoma sehr flüssig sein. Probieren Sie dann die folgenden Tipps aus:

- Essen Sie Haferflocken in Joghurt oder Quark.
- Versuchen Sie Weißbrot, Zopfbrot, dunkle Schokolade, Banane, geriebenen Apfel, gedünstete Karotten, Reis, Kartoffelbrei oder getrocknete Heidelbeeren.
- Trinken Sie nur vor und nach der Mahlzeit. Vermeiden Sie es, während der Mahlzeit zu trinken, da dies zu einer schnelleren Stuhlpassage führen kann.
- Essen Sie Suppenspeisen ca. 30 Minuten vor dem Hauptessen.
- Teilen Sie das Essen in kleinere Mahlzeiten auf.

Wird bei einem Dickdarmstoma der Stuhl zu fest, kann Folgendes helfen:

- Viel trinken! Apfelsaft und Fruchtsäfte sind ideal.
- Apfelmus/-kompott machen den Stuhl weicher.
- Auch eingeweichte Flohsamenschalen oder Chiasamen können helfen.
- Sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, wenn eine Verstopfung mehrere Tage anhält.



Der Körper braucht Zeit

Bis sich alles wieder normalisiert, vergehen nach der OP meist 10 bis 14 Tage. In dieser Zeit sind ballaststoffarme Kost und leicht verdauliche Kohlenhydrate ideal:

- Ein Tag altes Weißbrot
- Kartoffeln, Reis
- Gekochte Lebensmittel statt rohe Speisen
- Sauermilchprodukte

Sport und Belastungen

Schonen Sie Ihren Körper. Heben Sie nicht zu schwer. Eine Tragelast von acht Kilogramm sollte nicht überschritten werden.

- Wandern, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik sind jederzeit möglich.
- Kraftsport eher vermeiden, der Druck auf die Bauchdecke ist zu hoch.

Möchten Sie spezielle Sportarten ausüben, besprechen Sie diese bitte mit Ihrer Stomatherapeutin/Ihrem Stomatherapeuten.

Ihre Ansprechpartner in Singen

Prof. Dr. med. Matthias Gundlach
Leiter Darmkrebszentrum
Tel. 07731 89-2200
nicole.saettele@glkn.de

Daniela Kulik
Pflegeexpertin Stoma/Kontinenz/Wunde FgSKW
Tel. 07731 89-1320, daniela.kulik@glkn.de

Maria Beller
Wundexpertin ICW®
Tel. 07731 89-1321, maria.beller@glkn.de

Unsere Diätassistentinnen für Ernährungstherapie

- Sabina Bausch-Hippe
- Theresa Häberle
- Birgit Häringer
- Gabriele Krieger
- Leonie Lohmüller
- Heidi Maier

erreichen Sie unter Tel. 07731 89-1931
dietaassistenz.singen@glkn.de



Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz
Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Virchowstr. 10, 78224 Singen
Leitung: Prof. Dr. Matthias Gundlach
Sekretariat: Nicole Saettele Jeannette Condin
Tel. 07731 89-2200, Fax: 07731 89-2205
nicole.saettele@glkn.de



Patientenratgeber
Ernährungstipps für
Menschen mit Stoma



Ernährungstipps bei Stoma

Es gibt im Bereich des Darms zwei Stomaarten:

Als Ileostomie bezeichnet man die Ausleitung des Dünndarms an die Hautoberfläche. Der künstliche Dünndarmausgang legt den Dickdarm still. Seine Hauptaufgabe besteht darin, den Speisebrei einzudicken. Mit einem Ileostoma nach einer Operation ist daher der Stuhl zuerst oft dünnflüssig. Er wird mit der Zeit wieder breiiger, aber nicht dick.

Bei einem Kolostoma wird der Dickdarm (teilweise) stillgelegt und ausgeleitet. Auch dann ist der Stuhl erst flüssiger. Er wird nach und nach wieder dick wie vor der Operation.

Worauf sollten Sie bei einem Stoma hinsichtlich Ihrer Ernährung achten? Nach dem Kostaufbau ist eine spezielle Diät meist nicht sinnvoll, denn sie kann zu Gewichtsverlust und/oder Mangelernährung führen.

Die Ernährung sollte den Richtlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) für eine gesunde und ausgewogene Mischkost entsprechen.

➔ **Wichtig:**
„Alles ist erlaubt, was vertragen wird.“

Achten Sie auf Ihren Körper

Beobachten Sie, wie sich einzelne Nahrungsmittel auswirken. Finden Sie selbst heraus, was Ihnen gut bekommt. Probieren Sie schrittweise Lebensmittel und prüfen Sie deren Wirkung auf Ihre Verdauung und den Stuhl.

Allgemeine Tipps

- Essen Sie in Ruhe und regelmäßig.
- Fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten sind meist verträglicher als drei große.
- Führen Sie die Kost oder Diätorm weiter, die Sie aus medizinischen Gründen einhalten sollten, z. B. bei Diabetes.
- Was macht Ihnen Blähungen, eine schnellere Ausscheidung, dünneren Stuhlgang oder Beschwerden? Jeder Mensch reagiert anders.
- Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um herauszufinden, wie Sie auf einzelne Lebensmittel reagieren.

Medikamente

Nehmen Sie Medikamente bitte nur mit wenig Flüssigkeit ein. Achten Sie darauf, dass über das Stoma keine ganzen Tabletten ausgeschieden werden. Geschieht das, informieren Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Sie oder er wird die Medikation anpassen.

Schwer verdauliche und faserreiche Lebensmittel

Hier ist es wichtig, diese Speisen klein zu schneiden, gut zu kauen und nur kleine Mengen zu essen. Warten Sie damit nach der Operation ein paar Wochen.

Das gilt besonders für

- Pilze, Spargel, Staudensellerie, grüne Bohnen, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Zitrusfrüchte, Lauch, Knoblauch, Zwiebel, Rhabarber, Ananas, Pflaumen, Kirschen, Nüsse

Frisches Brot, grobes Vollkornbrot und kohlenstoffhaltige Getränke können Blähungen verursachen, die nicht schlimm sind. Entlüften Sie dann einfach den Stomabeutel öfter.



➔ **Wichtig:**
„Gut gekaut ist halb verdaut!“

Getränke

- Trinken Sie bitte täglich 1,5 bis 2 l.
- Geeignet sind etwa Wasser, Tee, milde verdünnte Fruchtsäfte, Fleisch- und Gemüsebrühe.
- Trinken Sie, wenn möglich, nicht zu den Mahlzeiten, sondern dazwischen. Ansonsten kann es zu einer schnelleren Stuhlausscheidung kommen.
- Nur wenig Alkohol; achten Sie darauf, wie Sie ihn vertragen.

Sie sollten in 24 Stunden mindestens 1 bis 1,5 l Harn ausscheiden und dieser sollte hell gefärbt sein. Sind Sie hier unsicher, sprechen Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.

Probleme? Bauchbeschwerden?

Bemerken Sie Unverträglichkeiten und Bauchbeschwerden (z. B. eine Stuhlausscheidung, die länger als 12 Stunden zurückliegt) und/oder verlieren Sie viel Gewicht, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt und eine Ernährungsfachkraft.



»Ernährungseinschränkungen sind in den allermeisten Fällen nicht nötig.
Ein Ernährungstagebuch hilft, individuelle Unverträglichkeiten zu erkennen.«

Prof. Dr. Matthias Gundlach
Leiter Darmkrebszentrum