

Darmgesunde Ernährung

Ist die Adaptionsphase abgeschlossen und haben sich die Konsistenz und Frequenz der Stuhlgänge normalisiert, ist es wichtig, auf eine darmgesunde Lebensweise zu achten.

Ballaststoffreiche Ernährung:

Ballaststoffe sollten sehr langsam und schrittweise wieder eingeführt werden. Ziel sind 30 g pro Tag. Enthalten sind sie in Pflanzenteilen, die vom menschlichen Körper nicht gespalten werden können, aber zahlreiche positive Effekte auf die Verdauung haben. Beispielsweise sind in Vollkornprodukten, Kleie, Flohsamen, Leinsamen, Chicorree, Topinambur, Artischocken, Schwarzwurzeln, den Häuten von Orangenfilets und in Schalen von Früchten.



Milchsauer vergorene Lebensmittel:

Sauerkraut, Sauerkrautsaft, Buttermilch, Kefir oder Joghurt – diese Lebensmittel enthalten die „guten“ Milchsäurebakterien und können so die Darmgesundheit fördern. Das kann aber nur funktionieren, wenn die Lebensmittel nicht keimfrei erhitzt wurden, denn zu hohe Temperaturen überleben die Bakterien nicht. Wichtig ist außerdem, dass sie regelmäßig verzehrt werden, am besten täglich.

„Darmfeinde“ im Überblick

- wenig Ballaststoffe
- viel Weißmehl und Zucker
- viel Fleisch und Wurst
- Fast Food (hoher Anteil an stark verarbeiteten Lebensmitteln)
- Konservierungsstoffe und Emulgatoren
- künstliche Süßstoffe
- Alkohol, Nikotin
- Stress
- Antibiotika

Top 4 der besten Ballaststoff-Quellen

- Nüsse und Samen
- Vollkornbrot & Müsli
- Gemüse & Obst
- Hülsenfrüchte



Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Leipzig

Helios Park-Klinikum Leipzig

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
T (0341) 864-0
info.parkklinikum@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/parkklinikum

IMPRESSUM

Verleger: Helios Park-Klinikum Leipzig GmbH,
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig, Stand 10/2023
Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92c, 01277 Dresden

Helios

Ernährungstherapie nach Kolektomie

Information für Patient:innen



Liebe Patientin, lieber Patient

Ihnen wurde operativ ein Teil des Dickdarms entfernt. Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen einen Überblick über mögliche Probleme und ernährungstherapeutische Empfehlungen geben, die Sie in den ersten Wochen nach der Operation berücksichtigen sollten.



Veränderte Stuhlkonsistenz und Stuhlfrequenz

Der Dickdarm dient u.a. der Rückgewinnung von Wasser, Natrium und Elektrolyten. Je nach Ausmaß der Entfernung sind diese Funktionen mehr oder weniger stark eingeschränkt. Es kann zu flüssigen oder weichen Stuhlgängen und einer erhöhten Stuhlfrequenz (durchschnittlich drei bis fünf Stühle pro Tag) kommen. Wann sich eine normale Stuhlbeschaffenheit einstellt, hängt u.a. von der Länge ab, die vom Dickdarm entfernt wurde. Der Einsatz von „stopfenden“ Lebensmitteln wirkt sich positiv aus.

Lebensmittel mit stopfender Wirkung:

- Bananen, geriebener Apfel (mit Schale), Rosinen, Heidelbeeren (getrocknet), Heidelbeersaft
- Weißbrot, Grahambrot, Dinkelbrot, Trockengebäck, Zwieback
- geschälter Reis, Teigwaren, Haferflocken, Grieß
- lange gezogener Schwarz- und grüner Tee
- gekochte Karotten und Kartoffeln
- Schokolade, Kakaopulver, Wasserkakao

Lebensmittel mit regulierender Wirkung:

- Pektine, Flohsamenschalenpulver, Leinsamen, Chiasamen, Weizenkleie

Lebensmittel mit abführende Wirkung:

- alkoholische Getränke, Bier
- koffeinhaltige Getränke
- unverdünnte Säfte
- Kohlgemüse, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Bohnen, Spinat, Sauerkrautsaft
- Steinobst, Trockenpflaumen, Pflaumensaft
- scharfe Gewürze
- scharf Gebratenes
- Nikotin

Bitte beachten Sie, dass durch Verluste einer erhöhten Stuhlfrequenz oder bei Durchfällen der Flüssigkeitsbedarf bis auf über 3l pro Tag steigen kann.

Geeignete Getränke:

- Schwarztee, Kräutertee, Grüner Tee
- gesalzene Fleisch- oder Gemüsebrühen,
- stilles Mineralwasser



Kostaufbau

Der Kostaufbau erfolgt in ca. 14 Tagen, je nach Verträglichkeit. Grundsätzlich sollte der Kostaufbau stufenweise – von Flüssigkost über weiche Kost bis zur angepassten Vollkost – erfolgen. Durch gründliches Kauen und Einspeicheln wird der Darm entlastet, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Auch die Nahrung auf regelmäßige, mehrere kleine Mahlzeiten zu verteilen, entlastet die Verdauung.

Allgemeine Grundlage der Ernährungstherapie in den ersten Wochen postoperativ ist die angepasste Vollkost. Diese meidet Lebensmittel und Speisen, die erfahrungsgemäß zu Unverträglichkeiten führen, wie z. B. Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Frittiertes, sehr säure- und zuckerhaltige Lebensmittel.

Weiterhin ist auf eine ballaststoffarme Ernährung in den ersten Wochen postoperativ zu achten. Zu viele Ballaststoffe könnten den bereits empfindlichen Darm zusätzlich mechanisch reizen. Wählen Sie einen Tag altes Weiß- und Graubrot, Kartoffeln, Reis und Nudeln. Meiden Sie Saaten, Körner und Vollkornprodukte.

Hülsenfrüchte sind gesunde Eiweißlieferanten. Der Darm kann sich an eine regelmäßige Ernährung mit Hülsenfrüchten gewöhnen, sodass Sie nicht mehr mit Blähungen darauf reagieren.

Blähungen

Falls nach der OP eine ausgeprägte Neigung zu unangenehm riechenden Blähungen besteht, ist auf den Verzehr folgender Lebensmittel zu achten:

blähende Wirkung:

- kohlenstoffhaltige Getränke, Sekt, Bier, Federweißer, koffeinhaltige Getränke
- frisches Obst, Rhabarber
- Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Paprikaschoten, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze
- frisches Brot, Pumpernickel
- Kaugummi kauen, Luft schlucken, hastiges Essen
- Rauchen

Lebensmittel mit blähungshemmender Wirkung:

- Preiselbeeren, Preiselbeersaft
- Heidelbeeren, Heidelbeersaft
- Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee
- Schwarzkümmel
- Fencheltee, Anistee
- Joghurt

Unser Tipp:

- Waschen Sie vorgekochte Hülsenfrüchte wie Kidneybohnen und Kichererbsen aus Konserven vor dem Kochen.
- Hülsenfrüchte, die nicht vorgekocht sind und die Sie praktisch roh kaufen, sollten Sie mindestens acht bis zehn Stunden einweichen. Anschließend das Einweichwasser entsorgen. Geben Sie die Hülsenfrüchte danach in ein Sieb und spülen Sie sie erneut kurz ab.
- Beim Kochen können Sie den blähenden Zucker auch noch einmal reduzieren, indem Sie das Kochwasser nach der Hälfte der Garzeit gegen frisches Wasser austauschen.