

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 30g pro Tag. Enthalten sind sie in Pflanzenteilen, die vom menschlichen Körper nicht gespalten werden können, aber zahlreiche positive Effekte haben:

Wasserunlösliche Ballaststoffe:

- Quellen im Darm auf und erhöhen so das Stuhlvolumen. Auf diese Weise wird die Verdauung gefördert und die Passagezeit des Stuhls verkürzt. Voraussetzung: ausreichend Wasser zum Aufquellen.
- Enthalten in Zellwänden von Pflanzen: z. B. in Vollkornprodukten, Kleie, den Häuten zwischen den Orangenfilets.

Wasserlösliche Ballaststoffe:

- Dienen als „Futter“ für die Darmbakterien. Beim Abbau entstehen kurzkettige Fettsäuren, die vielfältige positive Effekte haben. Sie dienen den Zellen der Darmschleimhaut als Nährstoff und sorgen für ein saures Darmmilieu, was der Abwehr von Krankheitserregern dient. Zudem verzögern sie zum Beispiel die Magenentleerung (Sättigung), stimulieren die Darmbewegungen (Verdauung) und regulieren den Stoffwechsel und das Immunsystem.
- Sie sind als Pektin enthalten in Schalen von Früchten (Äpfel) und als Inulin in Topinambur, Chicoree, Artischocken und Schwarzwurzeln. Auch Flohsamen und Leinsamen enthalten lösliche Ballaststoffe.

Top 4 der besten Ballaststoff-Quellen

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



„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

Ausreichend trinken:

mindestens 1,5 Liter pro Tag

- am besten geeignet sind Mineralwasser oder ungesüßte Früchte- oder Kräutertees
- zwischendurch darf es auch einmal eine Saftschorle, Kaffee sowie schwarzer oder grüner Tee sein

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.



Helios Park-Klinikum Leipzig

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität 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 03/2021
Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92c, 01277 Dresden

Information für Patienten

Ernährungstherapie nach Kolektomie



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 breiigen Stuhlgängen und einer erhöhten Stuhlfrequenz (durchschnittlich 3 bis 5 Stühle pro Tag) kommen.

Kostaufbau

Der Kostaufbau erfolgt in ca. 14 Tagen, je nach Verträglichkeit. Nach der OP sind die Stühle häufig flüssig oder weich. Eine normale Stuhlbeschaffenheit wird häufig erst nach ½ bis 1 Jahr erreicht. Der Einsatz „stopfender“ Lebensmitteln, wie Kartoffeln, Reis, Reisschleim, Haferflocken, Haferschleim, geriebener Apfel und Banane wirken sich positiv aus. Auch quellende Lebensmittel sowie flüssigkeitsbindende Präparate, wie Pektine, Flohsamen oder Weizenkleie können sehr hilfreich sein.

Lebensmittel mit stopfender Wirkung:

- Bananen, geriebener Apfel (mit Schale), Rosinen, Heidelbeeren (getrocknet), Heidelbeersaft
- Weißbrot, Grahambrot, Dinkelbrot, Trockengebäck, Zwieback
- geschälter Reis, Teigwaren, Haferlocken, Grieß (kann auch trocken geschluckt werden)
- lang gezogener Schwarz- und grüner Tee
- gekochte Karotten und Kartoffeln
- Schokolade, Kakaopulver, Wasserkakao

Lebensmittel mit abführende Wirkung:

- alkoholische Getränke, Bier
- koffeinhaltige Getränke
- unverdünnte Säfte
- rohes Gemüse, Kohlgemüse, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Bohnen, Spinat, Sauerkrautsaft
- Salate, rohes Obst, Feigen, Trockenpflaumen, Pflaumensaft
- Vollkornprodukte
- scharfe Gewürze
- scharf Gebratenes
- Nikotin



Leichte Vollkost

Allgemeine Grundlage der Ernährungstherapie in den ersten Wochen postoperativ ist die Leichte Vollkost. Diese meidet Lebensmittel und Speisen, die erfahrungsgemäß zu Unverträglichkeiten führen, wie z.B. Hülsenfrüchte, Gurkensalat, Pilze, Kohlsorten, frisch gebackenes Brot, frittierte Speisen, sehr säurehaltige Lebensmittel und kohlen-säurehaltige Getränke. Auch frisches Obst (außer Banane), Salate, Rohkost, Tomaten, Blumenkohl, Erbsen und grüne Bohnen können anfangs unverträglich sein.

Ballaststoffe

Zu viele Ballaststoffe könnten den bereits empfindlichen Darm zusätzlich mechanisch reizen. In den ersten Wochen postoperativ ist deshalb auf eine ballaststoffarme Ernährung zu achten. Wählen Sie 1 Tag altes Weiß- und Graubrot, Kartoffeln, geschälten weißen Reis und Hartweizengrießnudeln/italienische Nudeln (Eierteigwaren könnten Blähungen verursachen). Meiden Sie Saaten, Körner und Vollkornprodukte.



Blähungen

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

blähende Wirkung:

- kohlen-säurehaltige 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

Lebensmittel mit geruchsbildender Wirkung:

- Kohlgemüse, Bohnen, Spargel, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch
- Eier, Eiprodukte Fleisch, Fleischerzeugnisse, Geräuchertes Fisch, Fischerzeugnisse, geräucherter Fisch, Krabben, Hummer
- vollreifer und vollaromatischer (Hart-)Käse
- scharfe Gewürze

Lebensmittel mit geruchshemmender Wirkung:

- Preiselbeeren, Preiselbeersaft, Heidelbeeren, Heidelbeersaft
- Petersilie, Grüner Salat, Spinat
- Joghurt

Flüssigkeitsbedarf

Der Flüssigkeitsbedarf liegt bei 2 bis 3 Litern am Tag, bei starken Durchfällen auch mehr.

Geeignete Getränke:

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