

HELIOS Klinik München Perlach

*Ernährung nach
Operationen*

Patienteninformation

Vizeralchirurgische Klinik





Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen musste im Rahmen einer Operation ein Teil Ihres Darms entfernt werden. Das kann zu Veränderungen der Verdauung und der Stuhlgewohnheiten mit Auswirkungen auf Ihr allgemeines Wohlbefinden führen.

Diese Veränderungen bzw. Einschränkungen hängen davon ab, welcher Teil des Darms und wie viel davon entfernt wurde. Im Einzelfall sind sie jedoch sehr unterschiedlich und werden auch von vielen anderen Faktoren beeinflusst.

Wir möchten Ihnen im Folgenden **einige Hinweise geben, wie Sie über die Ernährung Einfluss auf Ihr Wohlbefinden** nehmen können. Dabei ist uns wichtig zu erwähnen, dass es sich um Empfehlungen im Rahmen der Diätetik handelt, nicht aber um allgemeingültige Richtlinien.



Grundlage für eine vernünftige Ernährung ist eine „Leichte Vollkost“.

Diese meidet Speisen und Getränke, die erfahrungsgemäß häufig zu Unverträglichkeiten führen, wie: Hülsenfrüchte, Pilze, Kohlgemüse, rohe Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, unreifes Obst, frittierte Speisen, Vollkornbrot mit ganzen Körnern, frisch gebackenes Brot, hart gekochte Eier, säurehaltige Lebensmittel, stark Gebratenes, Geräuchertes, scharf Gewürztes, zu heiße sowie zu kalte Speisen und Getränke und kohlenstoffhaltige Getränke.

Generell empfiehlt es sich, die Ernährungsgewohnheiten an der „**mediterranen Küche**“ zu orientieren. Sie schließt eine gesunde Lebensweise mit ein: Gönnen Sie sich **Ruhe und Zeit beim Essen** und sorgen Sie für regelmäßige **körperliche Bewegung** – am besten an der **frischen Luft**. Damit beugen Sie auch koronaren Herzerkrankungen, Übergewicht und bestimmten Formen von Krebs vor.

Merkmale der mediterranen Ernährung:

- reichlicher Verzehr von Obst und Gemüse (5 x tägl.)
- Einsatz pflanzlicher Fette und Öle wie Oliven, Sonnenblumen, Raps, Soja
- fettarme Milchprodukte täglich zu den Mahlzeiten
- häufiger Verzehr von Fisch (2 – 3 x/Woche)
- mageres Fleisch, Wurst oder Eier (3 x/Woche)
- „Rotes Fleisch“ und Wurstwaren in Maßen
- würzen mit Kräutern, weniger mit Salz oder Brühpulver
- mäßiger Genuss von Alkohol (1 Glas zur Mahlzeit)
- Bevorzugung frischer saisonaler Lebensmittel aus der Region

Das Wichtigste in den ersten Wochen nach der Operation ist etwas **Geduld**. Um eine individuelle Verträglichkeit herauszufinden, ist evtl. ein **Ernährungstagebuch** hilfreich, in welchem neben der Ernährung auch die Stuhlbeschaffenheit dokumentiert wird.

Die folgende, **ausführlichere Lebensmittelauswahl** für Patienten nach einer Darmoperation ist nur als Orientierungshilfe gedacht; bewährte individuelle Rezepte und Essgewohnheiten müssen Sie nicht unbedingt aufgeben, falls es Ihnen damit gut geht!



Lebensmittelauswahl nach Darmoperationen

Getränke

Mineralwasser ohne Kohlensäure, Leitungswasser, Kräutertee, Früchtetee, schwarzer Tee, Kaffee, milde Fruchtsäfte ohne Fruchtfleisch, individuell auch Bier, Wein

Ungeeignet: zu kalte Getränke, kohlenstoffhaltige Getränke

Fette / Öle

Kaltgepresste Pflanzenöle, Fette und Öle, sparsam verwendet

Ungeeignet: gehärtete Plattenfette (z.B. Biskin®, Palmin®)

Brot / Backwaren

Weißbrot, Toastbrot, Mischbrot, feingemahlene Vollkornbrot (Schrot), Stangenbrot (Baguette), Croissants, Hefezopf, Zwieback, Knäckebrot, feingemahlene Hefevollwertbrot (Dinkel-, Grahambrot)

Ungeeignet: Vollkornbrot mit ganzen Körnern, sehr frisches Brot, Sauerteigbrot, Schwarzbrot

Milch- und Milchprodukte, Käse

Milch bzw. Milchprodukte mit 3,5% bzw. 48% Fett in Trockenmasse: Frische Vollmilch (3,5% Fett), Kakao, Quark bis 20%, Milchreis, Käse bis 48% (z.B. Gouda, Edamer), in kleinen Mengen Kefir, Dickmilch, Bio-Joghurt (3,5% Fett), Milchfruchtgetränke, Buttermilch, saure Sahne, Quark bis 40%, süße Sahne, Crème fraîche, Kondensmilch, fettarme Milch, Magerjoghurt, Fruchtquark



Suppen

Klare Brühen mit Einlage, Eintöpfe aus geeigneten Fleisch- und Gemüsesorten, Graupensuppe

Ungeeignet: Eintöpfe aus Hülsenfrüchten, Leberknödel

Fleisch

Mageres, gut durchgegartes Fleisch: Frikadellen, Hackbraten, Königsberger Klopse, Geflügel ohne Haut, klein geschnittenes, gar gekochtes Gulasch, Bolognese, Hähnchenbrust, Putenfleisch, Fleischkäse, Rippchen, Steaks, Fleisch medium oder englisch zubereitet

Ungeeignet: rohes, fettes, paniertes, stark gepökeltes Fleisch

Wurstwaren

Fettarme, „leichte Wurst“: gekochter und roher Schinken, Bierschinken, Geflügelwurst

Wenig geeignet: fette und geräucherte Wurstwaren, Teewurst, Leberwurst, Fleischwurst, Cervelat, Mettwurst, Mortadella, Cabanossi, Pfefferbeißer, Landjäger, Tartar

Fisch, Schalentiere

Schellfisch, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, Scholle, Krabben, Scampis, Hummer, Forelle blau, Zander, Bodenseefelchen, Lotte, Lachs, Seeteufel

Wenig / ungeeignet: geräucherte, panierte, eingelegte Sorten, Miesmuscheln

Eierspeisen

Fettarm zubereitete Eierspeisen: Omelette / Rührei / Spiegelei (teflonbeschichtete Pfanne), weich gekochte frische Eier

Wenig/ungeeignet: hart gekochte Eier, rohe Eier

Soßen

Fettarme, frisch gezogene Soßen mit Mehl oder Stärke gebunden, ohne Butter, Sahne oder Mayonnaise

Beilagen

Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Nudeln, geschälter Reis, Hirse, Couscous

Wenig/ungeeignet: Frittiertes (Pommes), Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Kroketten, Kartoffelgratin

Gemüse, Salate

Alles in gegarter Form sowie mit wenig Fett zubereitet, ggf. als Tiefkühlprodukt: Möhren, Kohlrabi, Spinat, Rote Beete, Sellerie, Fenchel, geschälte Auberginen, Chicorée, Tomaten ohne Schale, Zucchini, evtl. Spargel (dick schälen), Kopfsalat, Feldsalat, Lollo Rosso, Eichblattsalat, Römersalat, Eisbergsalat

Ungeeignet: blähendes, faseriges Gemüse wie: Kohl, Erbsen, Bohnen, Linsen, Sauerkraut, Zwiebeln, Essiggurken, Peperoni, Zwiebeln, Gurken, Paprika, Rettich, Radieschen, Mais, Lauch, Pilze

Gewürze, Kräuter

Basilikum, Estragon, Majoran, Oregano, Dill, Schnittlauch, Petersilie, Kümmel, Kräuter der Provence, Rosmarin, Fenchel, Anis, Kapern, Muskat, Nelken, Lorbeer, Wacholderbeeren, Salbei, Safran, Curry, Sojasoße, Koriander, Kardamon, Gelbwurz, Thymian, Senf, Zimt.

In kleinen Mengen: Paprika, Pfeffer, Meerrettich, Knoblauch, Gewürzmischungen

Ungeeignet: Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Glutamat oder scharf zubereitete Gewürze

Nüsse

Nüsse sind generell ungeeignet, Ausnahme: feingemahlen kleine Mengen im Kuchen

Obst frisch

Apfel geschält/gerieben, Banane, Melone, Erdbeere, Papaya, Mango, Himbeere, Brombeere, Passionsfrucht

Nur geschält: Nektarine, Pfirsich, Kaki, Aprikose, Litchi. In kleinen Mengen: Ananas, rote Johannisbeere, Quitte (geschält), Kiwi, Feige

Ungeeignet: Birne, Stachelbeere, Heidelbeere, Orange, Apfelsine, Mandarine, Clementine, Limone, Zitrone, schwarze Johannisbeere, Weintraube, Kirsche, Granatapfel, Pflaume, Mirabelle, unreifes Obst



Obst in Konserven

Ananas, Apfelstücke, Apfelmus, Mandarinen, Erdbeeren, Mango, Himbeeren, Pfirsiche, Feigen, Heidelbeeren, Aprikosen, Birnen, Stachelbeeren

Ungeeignet: Pflaumen, Mirabellen, Kirschen

Gemüse eingelegt

Rote Beete, Sellerie, Möhren

Ungeeignet: Bohnen, Essiggurken, Paprika, Zwiebeln, Pilze, Mixed Pickles

Knabbereien

Salzgebäck, Flips, Popcorn o.ä.

Ungeeignet: Trockenobst, Studentenfutter





HELIOS

Klinik München Perlach

Schmidbauerstr. 44 · 81737 München

Telefon: (089) 678 02-1 · Telefax: (089) 670 97 41

E-Mail: info.muenchen-perlach@helios-kliniken.de

Internet: www.helios-kliniken.de/muenchen-perlach

Impressum

Verleger: HELIOS Klinik München Perlach

Schmidbauerstraße 44 · 81737 München

Druck: Flyeralarm · Würzburg