

Einfluss von Lebensmitteln auf die Stuhlbeschaffenheit

Lebensmittel mit „stopfender Wirkung“

- Geriebene Äpfel mit Schale, Bananen, Karotten, Kartoffeln
- Getrocknete Heidelbeeren
- Bitterschokolade, Wasserkakao (2 Esslöffel Kakaopulver, kein Instantkakao! in kaltem Wasser auflösen, in ¼ l kochendes Wasser einrühren aufkochen lassen)
- Schwarztee
- Altgebackenes Weißbrot und Zwieback
- Reis
- Haferflocken (zartschmelzend)
- Flohsamen oder Leinsamen (nicht einweichen vor dem Verzehr)

Lebensmittel mit einer abführenden Wirkung

- Alkoholische Getränke
- Unverdünnte Fruchtsäfte
- Koffeinhaltige Getränke
- Trockenfrüchte
- Scharfe Gewürze

Medikamente bitte nicht mit großen Flüssigkeitsmengen einnehmen. Achten Sie darauf, dass über das Ileostoma keine ganzen Tabletten ausgeschieden werden. In diesem Fall sollte der behandelnde Arzt informiert werden.

Bei Auftreten von Unverträglichkeiten und Bauchbeschwerden (z.B.: eine Stuhlauscheidung die länger als 12 Stunden zurück liegt) und/oder starkem Gewichtsverlust, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt und eine qualifizierte Ernährungsfachkraft.

Ihre Ansprechpartner im Klinikum Konstanz

Küche

Diätassistenten

Olga Mastroianni
Isabell Frei
Daniele Mastroianni
Kueche-Diaetassistenten@glkn.de



Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Barbara Godlewski
Fachkraft für Ernährungstherapie (DGEM)
barbara.godlewski@glkn.de



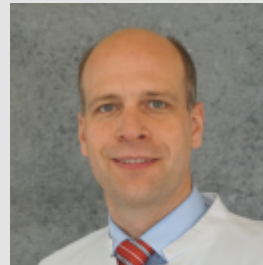
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Leitender Oberarzt
Dr.med. Stefan Kaiser
Ernährungsmediziner
stefan.kaiser@glkn.de



Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Chefarzt
Prof. Dr. med. Jörg Glatzle
allgemeinchirurgie.kn@glkn.de



Wichtige Adressen:

- ILCO Ortsgruppe Singen Fr. Rita Scharmann, ritascharmann@gmx.de
- Deutsche ILCO e.V., www.ilco.de
- FgSK Fachgesellschaft Stoma, Kontinenz und Wunde e.V., www.fgskw.org
- Deutsche Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Vereinigung DCCV e.V., www.dccv.de

Patienteninformation



Ernährungsempfehlungen bei Ileostomie (künstlicher Ausgang des Dünndarms)

Ernährungsberatung

Unter einer **Ileostomie** (lat. **Ileum** = Dünndarm und griech. **Stoma** = Mund, Öffnung) versteht man die Ausleitung des Dünndarms an die Hautoberfläche.

Mit der Anlegung eines künstlichen Dünndarmausgangs wird der Dickdarm stillgelegt, dessen Aufgabe darin besteht, den Speisebrei einzudicken.

Folge:

Die Stuhlbeschaffenheit ist bei einem Ileostoma zuerst dünnflüssig und wird mit der Zeit breiiger.

Ernährungsempfehlungen:

Erfahrungsgemäß ist es nicht notwendig nach dem Kostaufbau eine spezielle Diät einzuhalten, denn sie kann zu einem starken Gewichtsverlust und einer Mangelernährung führen.

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

→ *“Alles ist erlaubt, was vertragen wird“.*

Die Patienten sollen selbst herausfinden, was Ihnen gut bekommt. Trotzdem ist es wichtig, die aufgenommenen Nahrungsmittel auf ihre Wirkung hin zu beobachten. Blähende Lebensmittel vermeiden, denn sie können Bauchkrämpfe erzeugen. Im späteren Verlauf kann man diese Lebensmittel langsam austesten und deren Wirkung prüfen.

Nahrungsmittel mit blähender Wirkung:

Kohlgemüse, Pilze, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Hülsenfrüchte, grobes Vollkornbrot und zu frisches Brot, kohlenstoffhaltige Getränke (Bier, Sekt), übermäßiger Verzehr ballaststoffreicher Nahrungsmittel.

- Hierbei ist es von Vorteil ein Ernährungstagebuch zu schreiben, in welchem genau notiert wird, welche Lebensmittel gegessen wurden und wie darauf reagiert wurde

Merke:

- Um eine nächtliche Stomaentleerung zu vermeiden, sollten späte Abendmahlzeiten vermieden werden
- Empfehlenswert und auch besser vertragen werden 4-6 Mahlzeiten pro Tag als nur drei üppige Portionen
- ***Kauen Sie Ihre Speisen sehr gut.***
Die Verdauung beginnt im Mund und schlecht gekaute sowie faserreiche Lebensmittel können zu einer Stomablockade führen

Bestimmte Lebensmittel können zu einer Stomablockade führen.

Dazu gehören:

- Spargel
- Staudensellerie
- Rhabarber
- Grüne Bohnen
- Pilze
- Zitrusfrüchte
- Ananas
- Nüsse

Tipp:

Lebensmittel klein schneiden

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter, um die Nieren gut zu „spülen“

Geeignete Getränke:

- Mineralwasser
- Tee
- Verdünnte Fruchtsäfte
- Vorteilhaft sind auch Fleisch- oder Gemüsebrühe (gute Elektrolytlieferanten)

Alkohol nur nach Verträglichkeit und in kleinen Mengen

Die Harnmenge sollte mindestens 1 Liter pro Tag betragen und hell gefärbt sein