

Allgemeine Tipps

- Essen Sie in Ruhe und regelmäßig,
- 5 bis 6 kleine Mahlzeiten sind günstiger als 3 große,
- Kauen Sie gut,
- Trinken Sie ausreichend, auch zwischen den Mahlzeiten,
- Vermeiden Sie zu heiße und zu kalte Speisen,
- Würzen Sie sparsam mit Salz und scharfen Gewürzen,
- Verwenden Sie reichlich Kräuter,
- Dünsten und Dämpfen sind die idealen Zubereitungsarten
- Fettarme Speisen sind verträglicher als fette Speisen,
- Essen Sie weniger tierische Lebensmittel,
- Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel wie Kartoffeln, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse,
- Bevorzugen Sie gesunde Fette wie Öl oder ungehärtete Margarine,
- Verzichten Sie auf scharf angebratenes, gegrilltes und frittiertes, wenn Sie es nicht vertragen,
- Genießen Sie alkoholische Getränke nur in kleinen Mengen (sofern keine Leber- oder Bauchspeicheldrüsenerkrankungen vorhanden sind),
- Verzichten Sie vor dem Besuch von Veranstaltungen auf den Genuss von Lebensmitteln, die Blähungen und andere Probleme verursachen können.

Auch Medikamente können gleichermaßen Verdauungsbeschwerden verursachen, zum Beispiel führen Antibiotika des öfteren zu Durchfall und Schmerzmittel unter Umständen zu Verstopfung.

Aus: Informationsmaterial der Firmen Publicare und Sanlog.

*Zusammengestellt und bearbeitet:
G. Krieger, Ernährungsberatung, Hegau-Bodensee-Klinikum Singen*

Ernährungsberatung
Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Virchowstr. 10, 78224 Singen
Tel: 0731 89-0



Ernährung bei Stoma

Ernährungsberatung
Hegau-Bodensee-
Klinikum Singen

Ernährungstipps für Stomaträger

Jeder Mensch reagiert auf Speisen und Getränke unterschiedlich. Deshalb gibt es keine speziellen Diätvorschriften für Stomaträger.

Es empfiehlt sich, am Anfang genau zu beobachten, was welche Reaktion verursacht. Lebensmittel, die Unverträglichkeiten hervorrufen, sollte man dann für einige Zeit weg lassen und diese evtl. später wieder auf den Speiseplan setzen.

Unmittelbar nach der Operation können sich eventuell Unverträglichkeiten bemerkbar machen. Diese normalisieren sich etwa innerhalb eines halben Jahres nach der Operation.

Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten müssen Sie kaum umstellen. Jedoch sind Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Gerüche besonders unangenehm. Deshalb ist man oftmals bei der Zusammenstellung der Kost sehr zurückhaltend. Dadurch besteht aber die Gefahr einer einseitigen Ernährung.

So können Sie Ihre Verdauung unterstützen

Lebensmittel, die abführend wirken

- Rohes Obst und Gemüse
- Feigen bzw. Trockenpflaumen
- Cola
- Alkohol
- Süßstoffe
- Eis
- Kalte Getränke
- Säfte
- Bohnenkaffee
- Rohe Milch

Lebensmittel, die stopfend wirken

- Gekochte Kartoffeln
- Gekochtes Fleisch
- Geflügel
- Gekochter Fisch
- Haferschleim
- Heidelbeersaft
- Trockener Rotwein
- Muskatnuss
- Geriebener Apfel
- Reis
- Mais
- Nudeln

Lebensmittel, die blähungshemmend wirken

- Joghurt
- Quark
- Kümmel
- Preiselbeeren

Lebensmittel, die geruchsfördernd wirken

- Eier
- Fleisch
- Pilze
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Spargel

Lebensmittel, die geruchshemmend wirken

- Quark
- Joghurt
- Grüner Salat
- Spinat
- Petersilie
- Preiselbeeren

Lebensmittel, die blähend wirken

- Eier
- Kraut
- Kohlrabi
- Blumenkohl
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Schwarzwurzeln
- Frisches Brot
- Hülsenfrüchte
- Kohlensäurehaltige Getränke