Ernährung bei Dickdarmstoma

Empfehlungen für die erste Zeit nach der OP

- Schwer verdauliche Lebensmittel meiden (z. B. Zwiebel, Lauch, Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Paprika, Hülsenfrüchte ...).
- Fettige Speisen, Paniertes und Frittiertes meiden.
- Anfangs ist Roggenbrot gut verträglich, Weißmehlprodukte wie z. B. Weißbrot sollten seltener im Speiseplan stehen.
- Erhöhen Sie langsam die Ballaststoffzufuhr, zunächst z. B. mit fein vermahlenem Vollkorntoast, Vollkornbrot, Haferflocken, Brot ohne grobe Körner. Später können auch gröbere Vollkornprodukte wieder gut verträglich sein.
- Bei Übergang in die Dauerernährung auf individuelle Verträglichkeit achten, „neue" Lebensmittel zunächst in kleiner Menge probieren.

Generelle Empfehlungen

- Täglich 1,5 bis 2 Liter trinken: Wasser ohne Kohlensäure, ungesüßter Tee oder isotonische Getränke (z. B. 1 Teil Saft, 5 Teile Wasser, 1 Prise Salz).
- Achten Sie insgesamt auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit fettarmem Fleisch und Fleischprodukten, Fisch, Ei, Milchprodukten als Proteinträger sowie hochwertigen pflanzlichen Ölen und energiebringenden Kohlenhydraten aus Kartoffeln, Reis, Getreideprodukten, am besten Vollkorn.
- Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als wenige große, z. B. 4 Mahlzeiten pro Tag.
- Essen Sie täglich Gemüse und Obst nach Ihrer individuellen Verträglichkeit.
- Planen Sie täglich 2 bis 3 Gemüseportionen ein, eine Portion ist etwa eine Hand voll.
- Gegartes Gemüse kann besser verträglich sein als Rohkost. Rohkost evtl. feiner zerkleinern und stets gut kauen, um Stomablockaden zu vermeiden.
- Seien Sie sparsam mit Zucker und setzen Sie lieber auf natürliche Süße mit täglich 2 Portionen Obst.
- Täglich gesäuerte Milchprodukte, wie z. B. Joghurt und Quark, sind gut für den Darm.

Welche Komplikationen können auftreten?

Achten Sie auf die individuellen Reaktionen Ihres Körpers auf Lebensmittel!

- Reizungen des Ausgangs durch scharfe Gewürze oder Zitrusfrüchte
- Luftansammlung im Beutel durch zu stark blähende Lebensmittel, wie z. B. Hülsenfrüchte
- Stomablockaden durch langfaserige, zu wenig gekaute Speisen wie z. B. Sauerkraut, Spargel, Pilze, Staudensellerie, Bohnen, Zitrusfrüchte wie Ananas, Mandarine, Orange, Obstschalen, Obstkerne oder Nüsse
- Vermeiden Sie starke Gewichtsschwankungen, diese können die Lage des Stomas verändern.

