Ernährung bei Dünndarmstoma

Empfehlungen für die erste Zeit nach der OP

- Ballaststoffärmer essen mit leicht verdaulichem, gegarten Obst und Gemüse, z. B. Möhre, Knollensellerie, Spinat, Kohlrabi, Blumenkohl, Romanesco, Brokkoli, Zucchini, Pastinake, Fenchel, Kürbis ...
- Banane und anderes Obst als Kompott: Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Beerenobst ...
- Vermeiden Sie allzu fettige Speisen, Paniertes und Frittiertes.

Generelle Empfehlungen

- Trinken Sie pro Tag 2 bis 3 Liter, am besten Wasser ohne Kohlensäure, Kräutertees oder isotonische Getränke, Gemüse- oder Fleischbrühe, Gemüsesäfte, nach Verträglichkeit Obstsäfte (1:5 mit Wasser mischen).
- Die Hauptmenge der Getränke etwas zeitversetzt zu den Mahlzeiten einnehmen, z. B. 30 Min. vor oder nach einer Mahlzeit trinken.
- Achten Sie insgesamt auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit fettarmen Fleisch und Fleischprodukten, Fisch, Ei, Milchprodukten als Proteinträger sowie hochwertigen, pflanzlichen Ölen und energiebringenden Kohlenhydraten aus Kartoffeln, Reis, Getreideprodukten.
- Viele kleinere Mahlzeiten essen, um den Darm mit großen Mahlzeiten nicht zu überfordern.
- Die letzte Mahlzeit am Tag nicht zu spät einnehmen, damit der Darm nachts zur Ruhe kommen kann.
- Zum Eindicken des Stuhls sind Pektine als lösliche Ballaststoffe sehr hilfreich. Natürlicherweise in Äpfeln, Heidelbeeren und Karotten enthalten, aber auch als Pulver erhältlich.
- Integrieren Sie stopfend wirkende Lebensmittel (siehe Aufzählung).
- Regelmäßig stark kaliumhaltige Lebensmitteln essen wie Kartoffeln, Bananen, Kakao, dunkle Schokolade.

Welche Komplikationen können auftreten?

Ihr Dünndarm ist sehr eng, deswegen können zu grobe, stark faserhaltige Lebensmittel unter Umständen eine Stomablockade auslösen.

Stomablockaden können ausgelöst werden durch langfaserige, zu wenig gekaute Speisen wie z. B. Sauerkraut, Spargel, ganze Pilze, Staudensellerie, Bohnen, Zitrusfrüchte wie Ananas, Mandarine oder Orange, unzureichend gekaute Obstschalen, Obstkerne oder Nüsse, Trockenfrüchte.

