

So finden Sie uns

Mit dem PKW: Das Parkhaus finden Sie direkt vor dem Klinikum, inkl. Strom-Tankstelle. **Mit dem Bus**: Die Linien 2a und 2b bringen Sie von der Innenstadt bzw. vom Bahnhof direkt zum Klinikum. **Mit dem Zug**: Vom ICE-Bahnhof Bad Hersfeld ist das Klinikum 1000 Meter entfernt. Vom Bahnhofsvorplatz aus erreichen Sie uns mit dem Bus, dem Taxi oder zu Fuß.

Klinikum Bad Hersfeld
Akademisches Lehrkrankenhaus der Justus-Liebig-Universität Gießen und der Hochschule Fulda
Seilerweg 29 · Bad Hersfeld · Tel. 0 66 21 88-0
www.klinikum-bad-hersfeld.de

vd 2025-02-24

Ernährungstipps für Stomaträger



Klinikum Bad Hersfeld
Ernährungsberatung

Stuhlkonsistenz und -entleerung steuern

Abhängig von der Art der Stomaanlage ist die Stuhlkonsistenz eher weicher/breiiger bzw. kann geruchsintensiver sein. Mit der Auswahl Ihrer Nahrungsmittel können Sie Einfluss nehmen.

Lebensmittel mit stopfender Wirkung
> Stuhl festigend
Lange gezogener schwarzer und grüner Tee, Wasserkakao, Bananen, geriebener Apfel (mit Schale), Rosinen, Heidelbeeren (getrocknet), Babykost: Apfel mit Heidelbeeren und Apfel mit Banane, Weißbrot, Grahambrot, Dinkelbrot, Trockengebäck, Zwieback, geschälter Reis, Teigwaren, Haferflocken, Grieß, gekochte Karotten und Kartoffel, (Bitter-)Schokolade, Kakaopulver

Lebensmittel mit abführender Wirkung
> Stuhl verflüssigend
Alkoholische Getränke, Bier, koffeinhaltige Getränke, unverdünnte Säfte, rohes Obst, Feigen, Trockenpflaumen, Pflaumensaft, rohes Gemüse, Kohlgemüse, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Bohnen, Spinat, Sauerkrautsaft, Salate, Vollkornprodukte, scharfe Gewürze, scharf Gebratenes, sehr fettreiche Speisen, Nikotin

Lebensmittel mit geruchshemmender Wirkung
Preiselbeeren und -saft, Heidelbeeren und -saft, Petersilie, grüner Salat, Spinat, Joghurt, Quark

Lebensmittel mit geruchsfördernder Wirkung
Kohlgemüse, Bohnen, Spargel, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, hartgekochte Eier, vollreifer und vollaromatischer (Hart-)Käse, Fleisch, Fleischerzeugnisse, Geräuchertes, Fisch, Fischerzeugnisse, geräucherter Fisch, Krabben, Hummer, scharfe Gewürze



Was sonst noch hilft

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen in angenehmer, entspannter Atmosphäre.
- Gut und ausreichend gekaut ist halb verdaut … Durch ausgiebiges Einspeicheln und Kauen verbessern Sie die Verträglichkeit und Verdauung Ihrer Speisen.
- Die letzte Mahlzeit nicht zu spät am Abend einnehmen, um eine geregelte Stuhlentleerung zu fördern.
- Bauchfreundlich essen: Achten Sie auf Ihre individuelle Verträglichkeit der Speisen. Diese können sich nach der Stomaanlage auch verändert haben. Das Führen eines Ernährungstagebuchs kann dabei hilfreich sein. Bei anhaltenden Problemen kontaktieren Sie uns gerne.

Kontakt

Diät- und Ernährungsberatung
Telefon: 06621 88-92 2797
Tanja Sinemus, Stomatherapie
Telefon: 06621 88-92 2895
Tanja.Sinemus@klinikum-hef.de

Ambulante Behandlung

Wir beraten Sie gerne auch ambulant. Dazu benötigen Sie eine Ärtzliche Notwendigkeitsbescheinigung. Erhältlich ist sie bei Ihrem behandelnden Arzt. Einen Vordruck sowie weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage unter Fachabteilungen/Ernährungsberatung.