



## Besondere Lebensmittel zur Unterstützung der Darmtätigkeit

Lebensmittel, welche eine stopfende Wirkung auf den Darm haben, können besonders in der ersten Zeit nach der Rückverlegung nützlich sein. Hierzu zählen geriebener Apfel, Bananen, Weißbrot, Kartoffeln, lang gezogener Schwarztee, große Mengen an Hartkäse oder Schokolade und Rotwein.

Zur Erhaltung und Unterstützung einer gesunden Darmflora empfehlen sich Pro- und Präbiotische Lebensmittel. Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an. Flohsamenschalen, feinst gemahlen aus dem Reformhaus oder aus der Apotheke, regulieren den Stuhl. Bei anfänglichen Durchfällen ist hierbei zu beachten, dass das Präparat eine halbe Stunde vor der nächsten Mahlzeit mit etwas Wasser oder Joghurt genommen werden sollte.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zwischen den Mahlzeiten ist für die gewünschte Wirkung sehr wichtig, da Ballaststoffe Wasser an sich binden.

## Flüssigkeitszufuhr

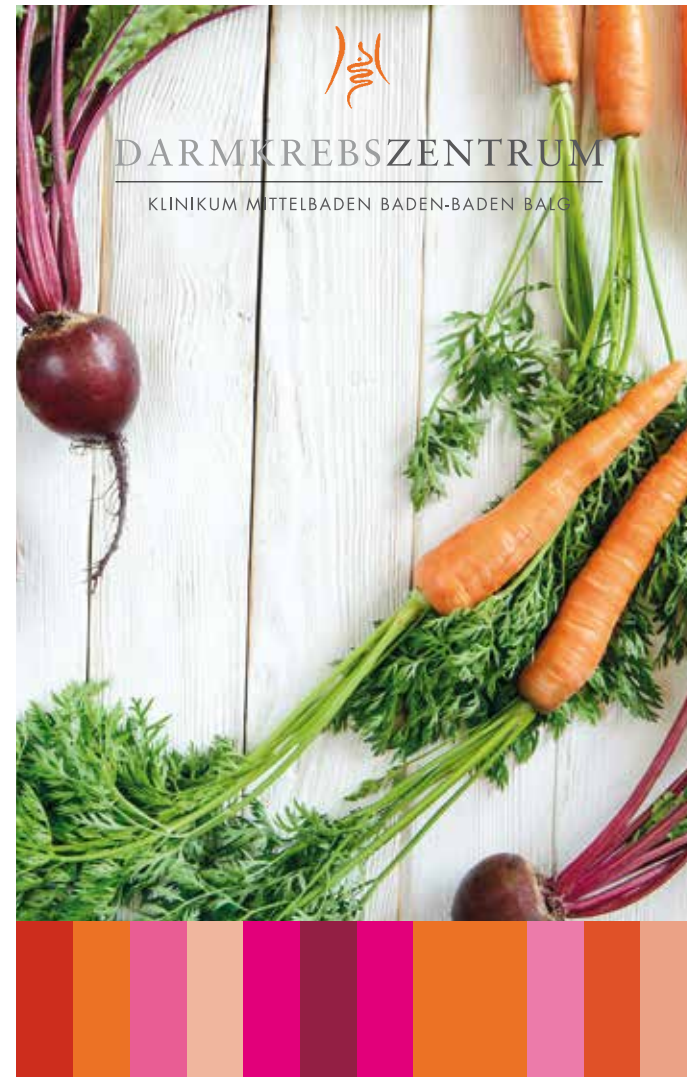
Empfehlenswert ist eine Flüssigkeitszufuhr von circa 2–2,5 Liter täglich. Besonders nach der Rückverlagerung findet noch keine ausreichende Wasserrückresorption im Darm statt. So kommt es zu dünnem Stuhl, welches einen hohen Flüssigkeitsverlust mit sich bringt. Dieser muss zusätzlich ausgeglichen werden.

**Auswahl:** Wasser (evtl. still oder medium), Tee (Vorsicht mit sauren Sorten: Hagebutte, Früchtetee), Obstsaft(e) (evtl. mit Wasser verdünnt, da säurehaltig) und Kaffee (nach Verträglichkeit).



Essen und Trinken Sie  
genussvoll und mit Freude,  
denn Essen hält Leib  
und Seele zusammen!

Klinikum Mittelbaden Catering GmbH  
**Diät- und Ernährungsberatung**  
Balger Straße 50  
76532 Baden-Baden  
Telefon 07221 91 2055/56  
E-Mail: Balg.Diaetkueche@klinikum-mittelbaden.de



Gesunde Ernährung nach  
Stoma-Rückverlegung

Klinikum Mittelbaden  
Baden-Baden Balg  
Balger Str. 50  
76532 Baden-Baden  
info@klinikum-mittelbaden.de  
www.klinikum-mittelbaden.de

  
**KLINIKUM**  
MITTELBADEN



## Grundsätzliches

Essen spielt eine wichtige Rolle. Sie trägt zur Gesunderhaltung und zur Therapie bei. Daher sollte gerade eine gesunde Ernährung nicht außer Acht gelassen werden. Wichtig: Es gibt keine bestimmte „Diät“, welche nach einer Stoma-Rückverlagerung einzuhalten ist. Vielmehr sollte der Grundsatz gelten: „Alles was vertragen wird, ist erlaubt“. Nicht immer werden alle Lebensmittel gut vertragen, daher empfiehlt sich nach Rückverlagerung eine **Leichte Vollkost**.

## Leichte Vollkost

Lebensmittel, welche allgemein schlecht vertragen werden, sollten vermieden werden. In den meisten Fällen handelt es sich um eine individuelle Verträglichkeit. So ist es sinnvoll auf die eigene Verträglichkeit zu achten. Oft ist dies auch eine Frage der Menge. **Empfehlung:** Führen eines Symptom-Tagebuches um die eigene Verträglichkeit auszutesten.

Eine gesunde Ernährung, um eine optimale Vitamin- und Mineralstoffversorgung zu gewährleisten, gestaltet sich nach den allgemeinen Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

- \* 10–15 % der Energiezufuhr sollte mit eiweißhaltigen Lebensmitteln, wie Milch- und Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Käse und Eiern gedeckt werden.
- \* 30–35 % der Energiezufuhr sollte mit fetthaltigen Lebensmitteln, wie Margarine, Butter und pflanzliche Öle mit hohem Anteil an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren gedeckt werden.

- \* Der größte Anteil unserer Energie sollte mit Kohlenhydraten gedeckt werden (45–50 %). Empfehlenswert sind im allgemeinen komplexe Kohlenhydrate mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen. Hier spielt die Verträglichkeit wieder eine wichtige Rolle. Hoher Ballaststoffanteil kann besonders am Anfang zu Unverträglichkeiten führen (Blähungen, Durchfall). Daher ist es sinnvoll Ballaststoffe langsam in die Ernährung einzuführen (je nach Verträglichkeit: geschrotetes Vollkornbrot, blütenzarte Haferflocken).

- \* Ballaststoffe haben wichtige Eigenschaften, wie die Versorgung der Darmschleimhaut oder die Wasserbindung, welche zu einer Stuhlregulierung beitragen kann.

- \* Leicht aufschließbare Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehlprodukte, Honig, Marmelade) sind leicht verträglich, sollten aber nur in geringen Mengen aufgenommen werden. Der Mineralstoff- und Vitaminanteil ist hier sehr viel geringer als in Vollkornprodukten.

### Mahlzeitenhäufigkeit

Es empfiehlt sich mehrere kleine Mahlzeiten täglich zu sich zu nehmen: circa 5–6 Mahlzeiten. Dies verhindert Völlegefühl und verbessert die Nährstoffaufnahme z.B. bei schlechtem Appetit oder Hungergefühl.

### Vorsicht mit faserreichen Lebensmitteln

Faserreiche Lebensmittel können nur unzureichend verdaut werden, daher können sie, besonders bei bestehenden Engstellen im Darm, zu Problemen führen. Gleichzeitig sind diese Lebensmittel oft schlecht verträglich und können durch erhebliche Gasbildung Schmerzen im Darm verursachen.

- \* Spargel (Ausnahme: Spargelspitzen), Schwarzwurzeln, Pilze, Staudensellerie, Fenchelgemüse, Blattspinat (Zubereitung als Rahmspinat), Kohl und Krautsorten, Hülsenfrüchte, Zwiebeln wirken blähend! Gemüsesorten mit harten Schalen, z.B. Tomaten, Paprika, Auberginen, Gurken häuten oder schälen.

- \* Zitrusfrüchte (filetieren), Ananas, Trauben, Zwetschgen, Kirschen, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Datteln, Feigen, Obstsorten mit harten Schalen z.B. Pfirsiche, Nektarinen, Äpfel, Birnen häuten oder schälen.

### Wichtig zur Verträglichkeit

Empfohlen um die eigene Verträglichkeit auszutesten ist ein sogenanntes Symptom-Tagebuch. Hier werden in kleinen Mengen Lebensmittel ausprobiert und deren Reaktion auf den Körper notiert. So erstellen Sie sich ihre eigene Lebensmittelauswahl.

### Im Allgemeinen gut vertragene Gemüse- und Obstsorten

- \* Karotten, Zucchini, Knollensellerie, Rote Bete, Avocado, geschälte Aubergine oder Tomaten, Rahmspinat oder Gurken-gemüse; je nach Verträglichkeit auch Broccoli, Blumenkohl oder Kohlrabi. **Besonders in gegartem Zustand sind diese leicht verträglich!**

- \* Kompott, Bananen, geschälter Apfel oder Birne, Erdbeeren, Melone ohne Kerne oder filetierte Zitrusfrüchte.