

Ernährungstipps für Patienten mit künstlichem Darmausgang (Stoma-Patienten)

Grundsätzlich werden zwei Arten von Stomata unterschieden:

- **Kolostomie** (Dickdarmsstoma) Die Funktion des Dickdarms bleibt weitgehend erhalten.
- **Ileostomie** (Dünndarmsstoma) Es fehlt die Funktion des Dickdarms. Dadurch ist eine Rückresorption von Natrium, anderen Elektrolyten und Wasser nicht ausreichend möglich. Die Folge sind dünnflüssige, breiige Stühle.

Allgemeine Tipps

- Eine spezielle Diät ist nicht notwendig.
- Es empfiehlt sich am Anfang ein Ernährungstagebuch zu führen, um evtl. Unverträglichkeiten festzustellen.
- Vermeiden Sie starke Gewichtsschwankungen.
- Reduzieren Sie blähende, abführende und geruchsbildende Lebensmittel.
- Vermeiden Sie Lebensmittel, die Sie grundsätzlich nicht vertragen.
- Essen Sie häufig, kleine, kalorienreiche Mahlzeiten (feste Essenszeiten sind wichtig).
- Kauen Sie gründlich und lassen Sie sich Zeit beim Essen und Trinken.
- Auf langfaserige (Spargel) oder hartschalige Gemüse- (Hülsenfrüchten) und Obstsorten verzichten.

Tipps für Kolostomie

- Trinken Sie nicht unmittelbar zum Essen.
- Eine Ballaststoffreiche Kost fördert das Stuhlvolumen

Tipps für Ileostomie

- Ballaststoffarme Ernährung (< 20 g / Tag). Vermeiden von faserhaltigen Nahrungsmitteln.
- Nehmen Sie ca. 2-3 l Flüssigkeit pro Tag zu sich.
- Sorgen Sie für ausreichende Kochsalzzufuhr (6-9 g / Tag). Meist ist diese Menge ausreichend in der Nahrung vorhanden, wenn nicht kann z.B. mit gesalzene Gemüse- und Fleischbrühen nachgeholfen werden.

Vorsicht bei Verzehr von:

- Kohlgemüse
- Zwiebeln, Lauch
- Hülsenfrüchten
- Spargel
- Pilzen
- sehr fetten oder gebratenen Speisen
- Eiern und eihaltigen Produkten
- stark kohlenstoffhaltigen Getränken
- Kaffee
- Alkohol
- Buttermilch
- reizenden Lebensmitteln: Zitrusfrüchte, Tomaten, eingelegtes Gemüse (Mixed Pickles, Cornichons usw.), scharfe Saucen und Gewürze.

Gut vertragen werden:

- blähungshemmende Lebensmittel: Preiselbeeren (-saft), Heidelbeeren (-saft), Joghurt (nicht wärmebehandelt), Kümmel, Fenchel, Anis als Gewürz oder Tee.
- geruchshemmende Lebensmittel: Preiselbeeren (-saft), Heidelbeeren (-saft), Petersilie, grüner Salat, Spinat und Mangold (klein geschnitten), Joghurt
- stopfende Lebensmittel: Fisch / Fleisch / Gemüse gekocht, Kartoffeln und Kartoffelprodukten, geschälter Reis, Teigwaren, altbackenes Weißbrot, Kakao und Kakaoprodukten, Bananen, geriebener Apfel, Schwarzer und Grüner Tee (4 Min. Ziehzeit)

Weitere Informationen finden Sie unter

- www.ilco.de
- www.roche-onkologie
- www.krebsgesellschaft.de
- www.stoma-welt.de

Haben Sie noch Fragen oder Wünsche?

Rufen Sie uns an oder schicke Sie uns eine Mail.

Ernährungsteam Heilig Geist Krankenhaus

Leiter der Verpflegung (L. d. V) Detlef Nelles

Diplom-Diätassistentin / Vertretung L. d. V Tania Van Durme

Staatl. anerkannte Diätassistentin und Diätküchenleiterin Annette Konz

Staatl. anerkannte Diätassistentin Heike Schmidt

Mail: diaetkueche.kh-heiliggeist@cellitinnen.de

Tel 0221 7491-8346

Heilig Geist Krankenhaus

Graseggerstraße 105

50737 Köln

Tel 0221-7491-0

Fax 0221-7491-8444

Info.kh-heiliggeist@cellitinnen.de

www.hgk-koeln.de

Quellen

1 www.roche-onkologie.de

2 www.krebsgesellschaft.de

3 www.stoma-welt.de