



SPEZIELLE ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR STOMA-TRÄGER

Die Konsistenz des Stuhlgangs im Beutel hängt davon ab, an welcher Stelle der Darm durch das Stoma nach außen geleitet wird. Bei einem Ileostoma (Dünndarmausgang) wird sich relativ flüssiger Stuhl in den Beutel entleeren, bei einem Colostoma (Dickdarmausgang) eher fester.

Grundlage der Ernährungstherapie bei Colostomie bilden regelmäßige Essenszeiten. Dadurch kann ein gleichbleibender Entleerungsrhythmus gewährleistet werden.

Um Blähungen vorzubeugen, können Sie folgende Maßnahmen ergreifen:

Blähungshemmend:

häufige kleine Mahlzeiten, gutes Kauen von Speisen, geregelter Tagesablauf ohne Hektik, Bauchmassage, körperliche Aktivität.

Blähungsfördernd:

„Luftschlucken“, z. B. durch Reden beim Essen, schnelles, hastiges Essen und Trinken, Kaugummi kauen, Rauchen.

Gegen Blähungen können Preiselbeeren(-saft), Kümmeltee, Anistee und Fencheltee helfen.

Einfluss von Lebensmitteln auf die Entwicklung von Geruchsstoffen:

Geruchshemmende Wirkung:

Preiselbeeren, -saft, Heidelbeeren, -saft, Petersilie, grüner Salat, Spinat, Joghurt.

Geruchsbildende Wirkung:

Kohlgemüse, Bohnen, Spargel, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, Eier, Eiprodukte, Fleisch, -erzeugnisse, Geräuchertes, Fisch, -erzeugnisse, geräucherter Fisch, Krabben, Hummer, vollreifer und vollaromatischer Käse, scharfe Gewürze.

Bei der Ernährungstherapie bei Ileostomie ist auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Kochsalzaufnahme zu achten. Der Flüssigkeitsbedarf liegt bei ca. 3 Liter/Tag und zum Teil auch mehr, da der Körper durch den weicheren oder flüssigen Stuhl auch mehr Flüssigkeit verliert. Eine Kochsalzaufnahme von 6-9 g am Tag wird empfohlen. Dies wird nötig, da der Körper über das Stoma mehr Salz/Natrium verliert als üblich. Hier eignen sich z.B. gesalzene Fleisch- und Gemüsebrühen oder isotonische Sportgetränke, da diese gleichzeitig der Flüssigkeitsaufnahme dienen.

Bei einem Ileostoma müssen nach Rücksprache mit dem Arzt teilweise Mikronährstoffe supplementiert werden, z.B. Vitamin B12, Folsäure und fettlösliche Vitamine. Für ca. 6 Wochen nach der Operation wird eine leicht verdauliche Kost empfohlen (siehe Info, Ernährungsempfehlungen nach einer Dickdarm-Operation').

Faserhaltige und grobstückige Lebensmittel, wie z.B. Spargel, Obstschalen, Orangen, Pilze, Ananas, ungemahlene Nüsse in größeren Mengen, können dazu führen, dass das Stoma verstopft wird („Stomablockade“). Essen Sie diese Lebensmittel nur klein geschnitten oder vermahlen und kauen Sie sie gut. Bei Anzeichen von krampfartigen Bauchschmerzen, Erbrechen und weniger Stuhlausscheidung sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

ERNÄHRUNGSTIPP

Zur Andickung des Stuhlinhaltes können Sie z.B. ein gemahlenes Weizenfaserpräparat oder Pektin verwenden. Rühren Sie einen Esslöffel in einen Joghurt oder in 200 ml Fruchtsaft ein.