

# Ernährung bei künstlichem Darmausgang



IN KOOPERATION MIT

September 2010



## Ernährung und Stoma (Ileostoma, Kolostoma)



Abwechslungsreiche Ernährung ist auch für Stomaträger wichtig

Es gibt keinen Grund, wegen eines Stomas eine spezielle Diät einzuhalten, außer Ihnen wird dies von ärztlicher Seite empfohlen. Generell empfiehlt sich eine frische, ballaststoffreiche Mischkost nach den 10 Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung. Etwas vorsichtig sollten Sie anfangs mit stark blähenden Speisen sein. Einige Einschränkungen gibt es, wenn Sie ein Ileostoma haben. Sie sollten stark faserreiche Kost wie z.B. Spargel (Spitzen erlaubt) Orangen (evtl. filetieren), Ananas, fri-

sche Pilze und faseriges, trockenes Fleisch meiden.

**Wichtig ist vor allem, dass Sie die Speisen gut kauen, da der Weg der Verdauung kürzer ist als vorher.**

Neben einer abwechslungsreichen Kost braucht Ihr Körper viel Flüssigkeit. Trinken Sie so viel, dass Sie pro Tag mindestens 1 Liter Urin ausscheiden, der eine hellgelbe Farbe hat. Sollte Ihr Stuhl sehr dünnflüssig sein, ist es wichtig, die Trinkmenge zu erhöhen und nicht einzuschränken! Der Flüssigkeitsverlust beeinträchtigt sonst die Nierenfunktion. Somit ist Ihr Körper mit wichtigen Mineralien versorgt und Ihr Kreislauf kommt wieder besser in Schwung.

***Sollten Sie anfänglich nicht alles vertragen, so probieren Sie es nach einigen Wochen wieder.***

### Tipps:

Halten Sie möglichst planmäßige Essenszeiten ein. Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten - über den Tag verteilt - zu sich. Nehmen Sie das Essen in einer ruhigen Atmosphäre ein.

Kauen Sie die Speisen gründlich!

Versuchen sie beim Essen möglichst wenig Luft zu schlucken, da dies zur Bildung von lästigen Darmgasen führen kann.

(Denken Sie daran, dass Sie beim Sprechen während der Mahlzeit Luft schlucken.)

### Themen in dieser Ausgabe:

- ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUR ERNÄHRUNG BEI KÜNSTLICHEM DARMAUSGANG
- 10 REGELN DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG
- TIPPS BEI VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

## Vollwertige Ernährung nach DGE: 10-Regeln

### 1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombinationen und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

### 2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflo-cken, sowie Kartoffeln

enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

### 3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft –

idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

### 4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch;

### Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren in Seefisch.

Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12).

Mehr als 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein.



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an



am Klinikum Mühldorf  
Krankenhausstrasse 1  
84453 Mühldorf a. Inn

Tel. 08631/ 6134634  
Fax 08631/ 6134638

info@giselatheysen.de  
www.giselatheysen.de

Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

### 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern.

Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl

und daraus hergestellte Streichfette).

Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

**6. Zucker und Salz in Maßen**  
Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

### 7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit wenig Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in Mengen konsumiert werden.

### 8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht, mit wenig Wasser und wenig Fett - das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe, und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

### 9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

### 10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

## Tipps bei Verdauungsstörungen

### Bei Blähungen Nahrungsmittel mit blähender Wirkung meiden:

- Kohlgemüse, Paprika, Spargel, Pilze
- Lauch, Zwiebeln, Knoblauch
- Hülsenfrüchte
- Grobes Vollkornbrot und zu frisches Brot
- Kohlensäurehaltige Getränke, Bier, Sekt
- Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke
- Übermäßiger Verzehr ballaststoffreicher Nahrungsmittel
- Ei, Eiprodukte, Mayonaisse

### Nahrungsmittel mit blähungshemmender Wirkung sind:

- Preiselbeeren, Blaubeeren und Heidelbeeren und daraus hergestellte Säfte
- Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee
- Schwarzkümmel, Schwarzkümmelöl
- Fenchel, Fencheltee, Anistee
- Joghurt mit lebenden

Joghurtkulturen

Würzen mit Kräutern (Petersilie, Rosmarin, Thymian)



### Nahrungsmittel mit geruchshemmender Wirkung:

- Getränke: Heidelbeersaft, Blaubeersaft, Preiselbeersaft
- Gemüse: grüne Salate, grüne Gemüse
- Kräuter: Petersilie
- Obst: Heidelbeeren, Blaubeeren, Preiselbeeren
- Joghurt (nicht wärmebehandelt)

### Nahrungsmittel mit geruchsbildender Wirkung:

- Bei Gemüse: Kohlgemüse, Bohnen, Spargel, Schwarzwurzeln, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch
- Bei Kräutern: Schnittlauch
- Eier, auch Eiprodukte
- bei Fleisch/Fisch — besonders geräuchert und gebraten
- bei Käse — vollreife, aromatische Käse- und Hartkäsesorten
- Scharfe Gewürze wie Paprika, Chili, Pfeffer

