

## Ernährung & Wohlbefinden – Passen Sie Ihren Speiseplan an

Eine einfache Möglichkeit, sich etwas Gutes zu tun, ist die Ernährung. Mit Vitaminen und Mineralstoffen lässt sich der Körper gezielt stärken. Und nicht zuletzt hebt gutes Essen die Laune, denn Essen ist ein Stück Lebensqualität.

Natürlich dreht sich bei Problemen mit dem Verdauungstrakt vieles um die Ernährung. Dennoch lautet die gute Nachricht: Als Ileo- oder Colostomaträger dürfen Sie im Grunde alles essen, was auch für gesunde Menschen zu einem ausgewogenen Speiseplan zählt. Immer vorausgesetzt, dass es Ihnen bekommt.

Grundregeln:

- ↳ Grundsätzlich muss man mit einem Ileo- oder Colostoma keine Diät einhalten, es sei denn, Sie haben sich schon vor Nutzung der Stomaanlage nach Maßgaben einer Diät ernährt.
- ↳ Die tägliche Kost soll abwechslungsreich und ausgewogen sein.
- ↳ Verschiedene Nahrungsmittel beeinflussen jedoch die Ausscheidung. Dies kann in einigen Situationen vielleicht unangenehm sein, z. B. bei Blähungsgeräuschen in einer ruhigen Umgebung.
- ↳ Die nachfolgende Auflistung verschiedener Nahrungsmittel kann Ihnen helfen, Ihre Ausscheidung zu beeinflussen. Jedoch ist zu berücksichtigen, dass jeder Mensch anders reagiert – deshalb kann eine Selbstbeobachtung (und ggf. das Führen eines Ernährungstagebuchs) hilfreich sein.

### geruchsfördernd

- ↳ Eier
- ↳ Fleisch, Fisch
- ↳ Zwiebeln, Lauch, Knoblauch
- ↳ Spargel
- ↳ Pilze
- ↳ Kohl

### geruchshemmend

- ↳ Joghurt
- ↳ Spinat
- ↳ Grüner Salat
- ↳ Petersilie
- ↳ Preiselbeeren, Preiselbeersaft
- ↳ Kiwi

### blähungsfördernd

- ↳ Zwiebeln, Kohl, Lauch
- ↳ Hülsenfrüchte
- ↳ Birnen
- ↳ Frisches Brot
- ↳ Mais
- ↳ Rohe Paprika
- ↳ Kohlensäurehaltige Getränke

### blähungshemmend

- ↳ Joghurt, Quark
- ↳ Fenchel (-tee)
- ↳ Kümmel
- ↳ Grüner Salat
- ↳ Heidelbeeren
- ↳ Anis

### stopfend

- ↳ Bananen
- ↳ Schokolade
- ↳ Gekochte Möhren
- ↳ Geriebener Apfel
- ↳ Quark
- ↳ Weißbrot
- ↳ Schwarzer Tee

### abführend

- ↳ Kaffee, Cola-Getränke
- ↳ Alkohol
- ↳ Sehr fette Speisen
- ↳ Scharf Gebratenes
- ↳ Scharfe Gewürze
- ↳ Fruchtsäfte, frisches Obst
- ↳ Sauerkrautsaft
- ↳ Zucker und Süßstoffe



### **Besonderheiten bei einer Ileostomie:**

---

- ↳ Es ist sehr wichtig, ausreichend – etwa 2 bis 2,5 Liter pro Tag – zu trinken. Denn durch den flüssigen Stuhl besteht ein erhöhter Flüssigkeitsverlust. Besonders in der Anfangszeit nach der Operation ist die Ausscheidung noch recht flüssig und tritt in erhöhter Menge auf. Eine verringerte Trinkmenge führt jedoch nicht zu einer geringeren Ausscheidungsmenge. Ihr Darm benötigt zur Anpassung an die veränderte Situation Zeit. Der Stuhl wird dann in der Regel dickflüssig bis breiig, jedoch nie ganz fest.
- ↳ Geeignete Getränke sind kohlen säurearmes Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte (Säure), Sportgetränke.
- ↳ Kaffee sollten Sie nur in Maßen genießen, da Kaffee durch seine abführende und ausschwemmende Wirkung einen zusätzlichen Flüssigkeitsverlust bewirkt. Ebenso kann der Genuss von Bier, kalten Getränken und unverdünnten Fruchtsäften einen dünnflüssigeren Stuhl verursachen.
- ↳ Obwohl es wichtig ist, viel zu trinken, sollten Sie zum Essen eher wenig trinken. Denn aufgrund der Darmsituation haben Sie weniger „Verdauungszeit“. Deshalb würden bei einer hohen Trinkmenge während des Essens die Nährstoffe noch zusätzlich ausgespült.
- ↳ Über das Stoma werden auch kleinere Mengen an Elektrolyten ausgeschieden (hauptsächlich Natrium). Diesen Verlust können Sie durch das Trinken von Sportgetränken oder Brühe ausgleichen.
- ↳ Sollten Sie Medikamente einnehmen müssen, sprechen Sie Ihren Arzt auf Ihr Stoma an: Manche Medikamente werden erst im Dickdarm aufgenommen, so dass sie bei Ihnen also nicht wirken können (z. B. Herzmedikamente, Antibabypille).

Es gibt Nahrungsmittel, die für Stomaträger empfehlenswert sind – leider gibt es aber auch Nahrungsmittel, die **ungeeignet** sind. Langfaseriges Obst, Gemüse oder Fleisch kann sich im Darm zusammenballen und dann zu einer sogenannten Stomablockade führen, die sehr schmerzhaft ist. Andere Nahrungsmittel können zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust führen.

### **Generell gilt:**

---

- ↳ Nahrungsmittel vorsichtig auf Verträglichkeit testen.
- ↳ Abends nicht zu spät essen, da andernfalls die Ausscheidung in der Nacht erfolgt – mit der daraus resultierenden notwendigen Beutelenleerung.
- ↳ Abführende Nahrungsmittel vermeiden, eindickende Nahrungsmittel bevorzugen.
- ↳ Die Nahrung auf etwa fünf kleine Mahlzeiten am Tag verteilen.
- ↳ Langsam essen und sehr gut kauen.



### Geeignete Nahrungsmittel:

---

- ↳ Backwaren aus Weißmehl sowie aus Vollkornmehl ohne grobe Körner und Kerne (z. B. Roggenmischbrot, Weißbrot)
- ↳ Kartoffeln (Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Pellkartoffeln)
- ↳ Nudeln, geschälter Reis (weißer Reis, Parboiled Reis)
- ↳ Gedünsteter Fisch
- ↳ Milchprodukte: Joghurt, Quark, Buttermilch
- ↳ Gemüse: Karotten, Zucchini, Kohlrabi, Kürbis, gedünsteter Blumenkohl, gedünsteter Brokkoli, Spinat (kein Blattspinat), Rote Bete, Blattsalat (fein geschnitten)
- ↳ Säurearmes Obst, z. B. geschälter Apfel, Banane, Aprikose, Pfirsich, Melone, Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Papaya
- ↳ Dunkle Schokolade
- ↳ Fettarme Zubereitung der Speisen

### Folgende Nahrungsmittel können zu Verdauungsbeschwerden führen:

---

- ↳ Vollkornprodukte
- ↳ Hefebackwaren
- ↳ Sauerkraut (-saft), Zwiebeln, Lauch (langfaserig!)
- ↳ Scharf gewürzte Speisen
- ↳ Fette Speisen
- ↳ Milchprodukte aus frischer Milch

### Folgende Nahrungsmittel sollten Sie vermeiden:

---

- ↳ Zitrusfrüchte, Ananas, Trauben, Rosinen, ungeschälte Äpfel und Birnen, Mango, ungemahlene Nüsse, Feigen, Rhabarber
- ↳ Spargelstangen, Tomaten mit Haut, Hülsenfrüchte, Pilze, Getreideschrot, Müsli, langfasrige Fleischsorten, Rohkostsalate, Sauerkraut

### Gewichtsverlust

Um die Kalorien- und Nährstoffzufuhr in schwierigen Phasen zu erleichtern, hat sich eine Ernährungstherapie mit **Trinknahrung** bewährt. Sie wird heute von ernährungsmedizinischen Fachgesellschaften wie beispielsweise der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) empfohlen. Trinknahrungen sind gebrauchsfertige Ernährungsdrinks, die in konzentrierter Form Energie, Eiweiß und viele weitere Nährstoffe liefern.

- ↳ Bei Fragen zur Trinknahrung wenden Sie sich bitte an Ihren persönlichen Ansprechpartner von PubliCare.

