

- Pektine (Pektinpulver bis zu 30 g pro Tag)
- Flohsamen (plantago-ovata) bis zu 3 mal 1 EL pro Tag (oder ein Fertigpräparat)

> Getränke

Um die Flüssigkeitsaufnahme zu erhöhen und die Elektrolytaufnahme zu verbessern, trinken Sie am Besten Isotonische Getränke ohne Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe.

Sie können ein isotonisches Getränk mit folgendem Rezept auch selbst herstellen.

- Isotonisches Getränk
Rezeptur: 1 Liter Tee, 50 g Maltodextrin, 30 g Glucose (Traubenzucker) bis zu 1 g Kochsalz, evtl. etwas Zitronensaft
- Stilles Wasser oder Tee mit Kochsalz und/oder Traubenzucker anreichern

> Etablierte Phytotherapeutika:

Auch Teerezepturen verbessert die Ausscheidung

- Heidelbeere (3 EL getrocknete Beeren 10 Min. in 0,5 l Wasser kochen, Absud trinken oder Fertigteebeutel)
- Blutwurz (Potentilla tormentilla)

Für weitere Informationen können Sie sich an die Selbsthilfegruppe der Deutschen ILCO e.V. wenden (Telefon: 08161 934301)

Jederzeit haben Sie die Möglichkeit, eine individuelle Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Nach dem Sozialgesetzbuch §20 und §43 ist diese Leistung erstattungsfähig. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse nach örtlich zugelassenen ambulanten Ernährungstherapeuten.

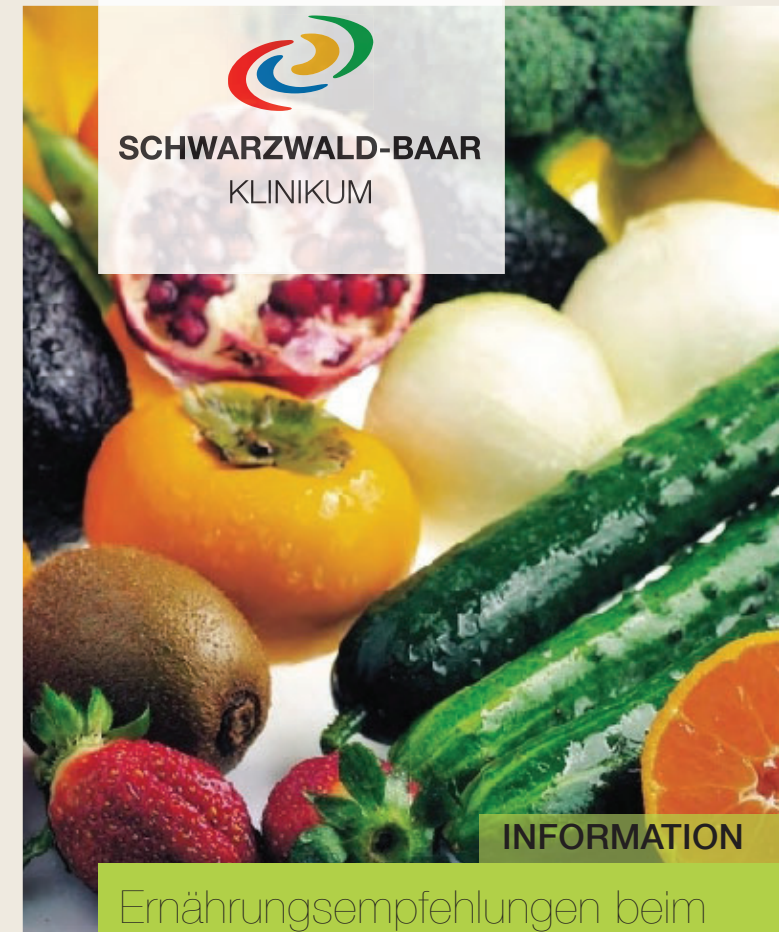
Gute Gesundheit!

Schwarzwald-Baar Klinikum
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Wund- und Stomazentrum
Mechthilde Birk



Klinikstraße 11
78052 Villingen-Schwenningen

Telefon: +49 (0) 7721 93-0
Direkt: +49 (0) 7721 93-3380
E-Mail: mechthilde.birk@sbk-vs.de
Internet: www.sbk-vs.de



Ernährungsempfehlungen beim
Ileostoma

**KLINIK FÜR ALLGEMEIN- UND
VISZERALCHIRURGIE**
WUND- UND STOMAZENTRUM

AKADEMISCHES
LEHRKRANKENHAUS DER
UNIVERSITÄT FREIBURG

Ileostoma und Ernährung

Die Anlage eines Stomas bedeutet eine große Veränderung in Ihrem Leben.

Ein Ileostoma (Dünndarmstoma) befindet sich im unteren Dünndarm. Der Dickdarm wird somit bei der Verdauungsarbeit ausgeschaltet.

Der Dickdarm hat die Funktion, Wasser und Mineralien in den Körper zurück zu resorbieren und restliche Nahrungsbestandteile abzubauen.

So kommt es, dass bei einem Ileostoma die Stühle breiig bis dünnflüssig sind. Dies ist normal. Problematisch sind sehr dünne Ausscheidungen über einen längeren Zeitraum. Der Wasser- und Elektrolytverlust ist dann zu hoch.

In diesem Flyer erfahren Sie, was Sie bezüglich der Ernährung bei einem Stoma beachten können und was Sie gezielt bei auftretenden Problemen machen können.

Grundlage der Ernährung ist eine gesunde, vollwertige Kost.

Welche Probleme können auftreten?

- > Zu hohe Ausscheidung (Verlust von Wasser und Elektrolyten)
- > Blähungen
- > Stomablockade

Generelle Ernährungsempfehlung

Um für die erste Zeit der Umstellung eine optimale Ernährung zu gewährleisten und Ihre Gesundheit zu stärken, dienen folgende grundsätzliche Empfehlungen:

„Gut gekaut ist halb verdaut“

- > Kauen Sie gründlich, um die Aufnahme der Nahrung zu verbessern

„Trocken essen“

- > Beachten Sie folgenden Trink-Essabstand:
10 Minuten vor und 30 Minuten nach dem Essen.
Dies gilt auch für flüssige Speisen wie Suppen.

Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt

- > Optimal sind 5 bis 6 Mahlzeiten.

Bevorzugen Sie gekochte Lebensmittel statt rohe Lebensmittel

- > So gesund rohe Lebensmittel auch sind, für die erste Zeit der Umstellung können Sie rohe Lebensmittel nicht so gut verwerten, und Ihre Ausscheidung erhöht sich.

Bevorzugen Sie stuhlfestigende Lebensmittel und meiden Sie abführende Lebensmittel

- > Überblick über diese Lebensmittel siehe unten

Verzehren Sie Zitrusfrüchte und -getränke nur in kleinen Mengen.

Trinken Sie ausreichend (ca. 3 Liter)

Wirkung von Lebensmitteln auf die Verdauung

Stuhlfestigend

- > Knäckebrot, Zwieback, Weißbrot, Kartoffeln
- > Trockener Käse
- > Dunkle Bitterschokolade
- > Geriebener Apfel mit Banane
- > Reisschleim
- > Gekochtes Karottenmus

Abführend

- > Viel rohes Obst und Gemüse
- > Spinat, Mais, Hülsenfrüchte
- > Gekochte Getreidekörner
- > Eingeweichtes Trockenobst
- > Pflaumensaft, Sauerkrautsaft
- > Milchzucker
- > Zuckeraustauschstoffe, Sorbit, Süßstoff

Blähend

- > Kohlsorten, Hülsenfrüchte
- > Zwiebeln, Knoblauch, Lauch
- > Milchzucker, Sorbit, Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe
- > Pilze
- > Frisches, rohes Obst und Gemüse
- > unter Umständen Säfte

Hier hilft ein Tee mit Fenchel, Kümmel oder Anis. Eine Wärmflasche oder eine Bauchmassage mit einem warmen Kümmelöl.

Ernährungsempfehlungen zur Vermeidung einer Stomablockade

Bestimmte Lebensmittel können das Stoma blockieren und schlimmstenfalls zu einem Darmverschluss führen. Eine Stomablockade können Sie an dem Ausbleiben der Ausscheidung, krampfartigen Bauchschmerzen und einem großem Blähbauch erkennen. In diesem Fall müssen Sie sich sofort bei Ihrem Arzt melden.

Meiden Sie:

- > Faserhaltige Lebensmittel, z.B. Spargel, Blattspinat, fasriges Fleisch, Rhabarber
- > Pilze
- > Harte Obstschalen, Traubenschalen und Obstkerne

Besondere Tipps bei hoher Ausscheidung

Falls Sie eine hohe Ausscheidung haben, überprüfen Sie zunächst folgendes:

- > Zu hoher Verzehr abführender Lebensmittel?
- > Zu viel milchzuckerhaltige Lebensmittel?
- > Zu viele Säfte oder Fruchtnektare getrunken?

Weitere Tipps

- > Verwenden Sie zusätzlich täglich Ballaststoffe
Achtung: nicht mit Flüssigkeit einnehmen! In feste Speisen einrühren z.B. in Joghurt