

Allgemeine Hinweise zur Nahrungsmittelverträglichkeit

Abführend wirken:

- fette Speisen
- scharfe Gewürze
- saure Fruchtsäfte
- Sauerkraut
- Hülsenfrüchte
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Kaffee
- Frischobst
- Pflaumensaft
- Zitrusfrüchte / Fruchtsäfte

Stopfend wirken:

- Schokolade
- Bananen
- Kartoffeln
- Schwarztee
- Weißbrot
- Schmelzflocken
- Rotwein
- gekochter Fisch
- Reis
- geriebener Apfel

Blähend wirken:

- frisches Brot
- Hülsenfrüchte
- alle Kohllarten
- rohe Zwiebeln
- kohlenstoffhaltige Getränke

Blähungshemmend wirken:

- Joghurt
- Petersilie
- Preiselbeersaft
- Kümmel
- Anis (-Tee)
- Fenchel (-Tee)

Geruchsfördernd wirken:

- hartgekochte Eier
- Knoblauch
- Zwiebeln
- scharfe Gewürze
- Fleisch
- bestimmte Käsesorten

Geruchshemmend wirken:

- Petersilie
- Grüner Salat
- Joghurt, Quark
- Preiselbeersaft
- Blaubeeren

mögliche Ursachen für Durchfall:

- Chemo-/Strahlentherapie
- Nahrungsmittelallergie
- bakterielle Infektion

mögliche Ursachen für Verstopfung:

- zu geringe Trinkmenge
- zu faserhaltige Kost
- Schmerzmittel



Für Fragen, Informationen und
Wünsche stehen wir Ihnen gerne

Montag bis Freitag von
8:00 bis 17:00 Uhr

durchgehend zur Verfügung.

Ihr Gesundheitsteam Bayern

Grubmühlerfeldstraße 54
82131 Gauting b. München

Telefon 089/89 94 85-0
Telefax 089/89 94 85-20

info@gesundheitsteam.com
www.gesundheitsteam.com



Ernährungsratgeber
für
Stomaträger



Grundsätzlich gilt ...

Es gibt keine spezielle „Stomadiät“.

Trotzdem erhalten Sie hier einige Hinweise:

Nehmen Sie sich genug Zeit zum Essen, denn „gut gekaut ist halb verdaut“.

Essen Sie 5-6 Mal über den Tag verteilt

kleinere Mahlzeiten, so überlasten Sie Ihren Verdauungstrakt nicht.

Nach der Operation bekommen Sie in der Klinik eine spezielle Aufbaukost. Bis etwa 8 Wochen nach der Operation sollten Sie bei „leichter Schonkost“ bleiben.

Danach empfiehlt es sich, für 4 Wochen ein Ernährungstagebuch zu führen. Sie notieren, was Sie gegessen und getrunken haben und wie Ihre Verdauung auf Normalkost reagiert.

Bitte vergessen Sie nicht:

Trinken Sie ausreichend (ca. 2 bis 2,5 Liter)

Flüssigkeit pro Tag! Dabei ist nach wie vor stilles Mineralwasser der beste Durstlöscher.

Ernährungstipps für Colostomieträger

- ca. 4 Wochen nach Kostaufbau langsam, schrittweise zur Normalkost übergehen
- Ernährungstagebuch führen
- blähende Speisen meiden
- mehrere Mahlzeiten (5 bis 6) pro Tag in kleineren Mengen zu sich nehmen
- Trinkmenge nicht vernachlässigen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die vor der Stomaanlage bestanden, sind auch nach der Operation zu beachten

Ernährungstipps für Ileostomieträger

- ca. 4 Wochen nach Kostaufbau langsam zur Normalkost übergehen
- ausreichend trinken: 2,5 bis 3 Liter pro Tag
- fettarme Speisen bzw. MCT Fette (Reformhaus) bevorzugen
- faserhaltige Speisen (Pilze, Spargel, Rhabarber, Nüsse, Kraut/Kohl) meiden, da es zur Stomablockade kommen kann

- ballaststoffreiche Nahrungsmittel sind schwer verdaulich - Nehmen Sie nur geringe Mengen davon zu sich. Und immer gut kauen!
- Nahrungsergänzung sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen
- scharf gewürzte und stark gesäuerte Speisen meiden
- Bei nicht angemessener Flüssigkeitszufuhr kann es zu gravierenden Verschiebungen im Elektrolyt-Wasser-Haushalt des Körpers kommen. Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt die für Sie individuelle Flüssigkeitsmenge ab.

Ernährungstipps für Urostomieträger

- langsamer Kostaufbau nach der Operation
- nach 4-8 Wochen auf Normalkost umstellen
- Ernährungstagebuch führen (siehe Colostomie)
- Vorbeugung einer Harnwegsinfektion durch leichte Ansäuerung des Urins (Vit-C Einnahme)
- Flüssigkeitszufuhr von ca. 3 Liter pro Tag
- bei einer Urostomie durch Dünndarmgewebe (Ileumconduit) faserhaltige Speisen meiden