

Besonderheiten bei einem Stoma

Dünndarmstoma (Jejunostoma bzw. Ileostoma)

Der Dünndarm dient vor allem der Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung. Der Stuhl ist hier natürlicherweise noch sehr flüssig, da der Stuhl erst im Dickdarm durch die Rückaufnahme von Wasser angedickt wird. Außerdem gehen mit der Flüssigkeit auch Elektrolyte und Mineralstoffe verloren. Daher gilt: viel trinken und auf eine ausreichende Salzzufuhr achten.

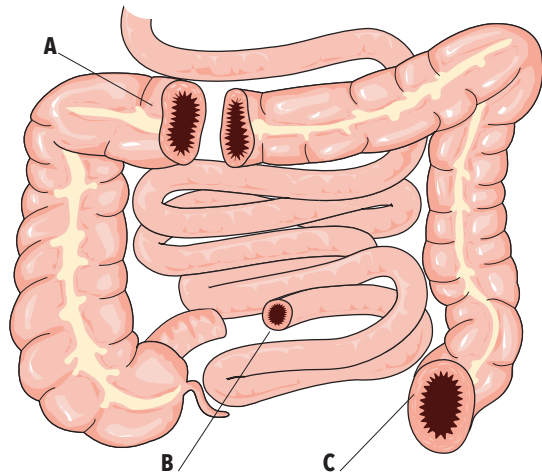
Dickdarmstoma (Kolostoma)

Der Dickdarm dient – wie bereits erwähnt – vor allem dazu, Flüssigkeit aus dem Stuhl zurückzugewinnen und ihn dadurch einzudicken. Nährstoffe werden im Dickdarm kaum mehr resorbiert. Daher ähnelt der Stuhl bei einem Kolostoma auch sehr dem gewohnten Stuhl, den Sie über den natürlichen Darmausgang auf der Toilette kennen.

Achtung!

Starke Gewichtsveränderungen können die Position des Stomas verändern und die Plattenversorgung erschweren. Deshalb sollten starke Schwankungen vermieden werden. Eine Stomablockade kann durch ungenügendes Kauen und faserreiche Lebensmittel entstehen, daher faserreiche Lebensmittel meiden (z. B. Spargel, Stangensellerie, Porree, Bohnen, Ananas, Orangen, Mango, Weintrauben, Obstkerne, Nüsse).

Varianten eines künstlichen Darmausganges



- A: doppelläufiges Transversostoma
B: Ileostoma
C: endständiges Descendostoma

Grafik: shutterstock.com

Kontakt

Rhein-Maas Klinikum GmbH
Mauerfeldchen 25
52146 Würselen

**Darm
Zentrum**

Ihr Ansprechpartner

Sollten Sie noch Fragen haben oder eine individuelle Ernährungsberatung wünschen, kontaktieren Sie uns gerne jederzeit unter der unten genannten Rufnummer. Wir werden Sie gerne persönlich beraten oder mit Ihnen einen entsprechenden Termin vereinbaren.

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie

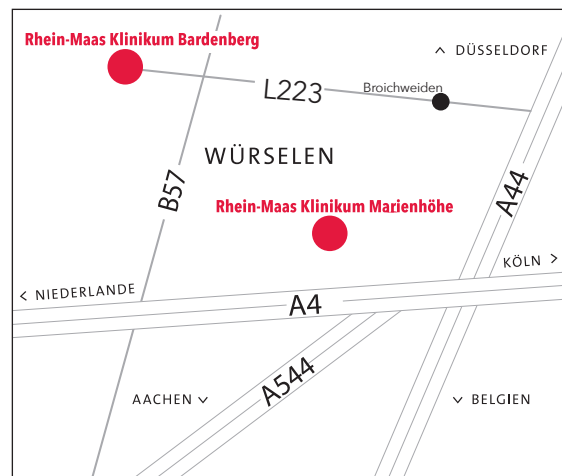
Tel. 02405 62-3002
Fax 02405 62-3004
chirurgie@rheinmaasklinikum.de

Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie

Tel.: 02405 62-1321
Fax: 02405 62-1507
gastroenterologie@rheinmaasklinikum.de

www.rheinmaasklinikum.de

IM VERBUND DER KNAPPSCHAFT-KLINIKEN

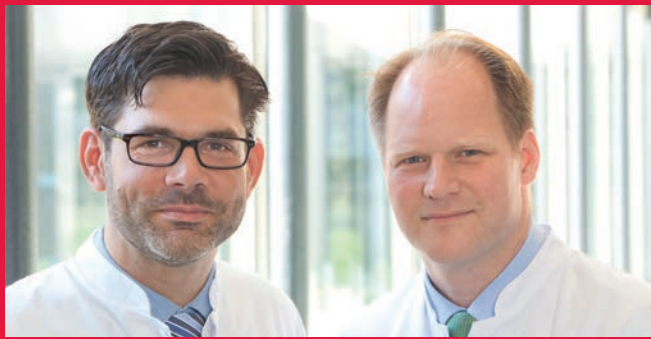


Stand Juni 2018, Auflage 500

Ernährungsratgeber Künstlicher Darmausgang



Tiefoto: AnaBGD/istockphoto.com



Liebe Patientinnen, liebe Patienten, liebe Angehörige,

die Anlage eines künstlichen Darmausgangs stellt häufig eine enorme Belastungssituation für die Betroffenen und ihre Angehörigen dar. Man unterscheidet zwischen dem künstlich ausgeleiteten Dünndarm, dem sogenannten Jejun- oder Ileostoma und dem künstlichen Dickdarmausgang, dem Kolostoma.

In beiden Fällen muss zunächst der sichere Umgang mit dem Stoma erlernt werden. Außerdem ist eine Anpassung der Ernährungsweise an die aktuelle Situation unumgänglich, da es sonst beispielsweise zu Verstopfungen, Hautreizungen oder Blähungen mit unangenehmer Geruchsbildung kommen kann.

Dieser Ratgeber soll Ihnen hierbei eine Hilfestellung im Alltag geben und Sie dabei unterstützen, sich an die neue Lebenssituation zu gewöhnen

Mit freundlichsten Grüßen

K. Junge

Prof. Dr. med. K. Junge
Chefarzt der Klinik für
Allgemein-, Viszeral- und
Minimalinvasive Chirurgie

J. Tischendorf

Prof. Dr. med. J. Tischendorf
Chefarzt der Klinik für
Innere Medizin
und Gastroenterologie

Allgemeine Tipps

- Essen Sie, worauf Sie Appetit haben und was Sie gut vertragen.
- Gerade kurz nach einer Darmoperation ist eine ballaststoffarme Ernährung zu bevorzugen, da Ballaststoffe wie z.B. Körner oder Fasern den ohnehin empfindlichen Darm ansonsten zusätzlich mechanisch reizen.
- Verzehren Sie häufig kleinere Mahlzeiten, z.B. 5 – 6 mal über den Tag verteilt.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie jeden Bissen gut.
- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit über den Tag verteilt, geeignet sind besonders Kräutertee und stilles oder kohlenensäurearmes Mineralwasser.
- Meiden Sie fettige, schwere Speisen.
- Auf Alkohol und Nikotin sollten Sie verzichten.

Nahrungsmittelübersicht

Kaliumreiche Lebensmittel	Brokkoli, Grünkohl, Spargel, Spinat, Sellerie, Tomate, Kartoffel, Aprikose, Banane, Melone
Hautreizende Lebensmittel	Zitrusfrüchte, saure Obstsorten und -säfte, Sauerkraut, Spinat, scharfe Gewürze, Senf, Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich
Stopfende Lebensmittel	Kakao, Schwarz- oder Grüntee, Zwieback, Haferflocken, Weißbrot, Zwieback, gekochte Kartoffeln und Möhren, Mais, Bananen, Rosinen, Heidelbeeren
Blähende Lebensmittel	Erbsen, Linsen, Bohnen, grobe Kohlsorten, Lauch, Zwiebeln, Getränke mit Kohlensäure
Blähungshemmende Lebensmittel	Preiselbeeren, Heidelbeeren, Kümmel, Fenchel, Petersilie
Geruchsbildende Lebensmittel	Eier, reifer Käse, Kaffee, Alkohol, Spargel, Zwiebeln, Sellerie, Pilze, Meerrettich, Porree, Knoblauch, scharfe Gewürze
Geruchshemmende Lebensmittel	Preiselbeeren, Heidelbeeren, Petersilie, Spinat, grüner Salat, Joghurt, Quark

Spezielle Tipps

Kaliumhaushalt

Kalium gehört zu den Elektrolyten. Dabei handelt es sich um Nährstoffe, die für verschiedene Zellvorgänge benötigt werden. Kalium ist dabei besonders für die Herzfunktion wichtig. Neben Flüssigkeit verliert der Körper immer auch Elektrolyte, sodass insbesondere bei Durchfällen oder Erbrechen, aber auch bei erhöhtem Flüssigkeitsverlust, z.B. über ein Ileostoma, auf eine ausreichende Kaliumzufuhr geachtet werden muss.

Hautreizungen

Der Dünndarmstuhl kann die Haut um das Stoma enorm reizen. Dies tritt vor allem auf, wenn der Stuhl sehr flüssig ist, es gibt jedoch auch gewisse Nahrungsmittel, die die reizende Wirkung zusätzlich verstärken.

Obstipationen (= Verstopfungen)

Manche Lebensmittel führen zu einer Eindickung des Stuhlgangs und damit evtl. zu Verstopfungen. Ist dies bei Ihnen der Fall, sollten Sie auf solche Lebensmittel verzichten. Außerdem wichtig ist es, auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten und ggf. ein Medikament einzunehmen, das den Stuhlgang etwas weicher macht, z.B. Macrogol (Movicol®).

Diarrhoen (= Durchfälle)

Treten Durchfälle auf, ist es vor allem wichtig, auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten. Kommt es, z.B. bei einem Ileostoma, dauerhaft zu dünnflüssigen Stühlen, können Flohsamen helfen, den Stuhl etwas anzudicken. Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt kann vorübergehend ggf. auch Loperamid (Imodium akut®) eingenommen werden. Ein zu hoher Flüssigkeitsverlust sollte vermieden werden, da es sonst u.a. zu einer Schädigung der Nieren kommen kann.

