

## Vitamine und Fette

### Vitamin B12 und Eisen

Vitamin B12 wird im Dünndarm mit Hilfe des von den Belegzellen des Magens produzierten Intrinsic factor aus der Nahrung aufgenommen und ist wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen. Ohne Magen entsteht automatisch ein Vitamin B12-Mangel. Dieser kann zu Blutarmut führen. Daher muss Vitamin B12 alle 3 Monate unter die Haut bzw. in den Muskel gespritzt werden. Ohne die Magensäure wird Eisen kaum noch vom Körper aufgenommen und eine Einnahme in Tablettenform wird oft schlecht vertragen. Folge kann auch eine Eisenmangelanämie mit ausgeprägter Blutarmut sein. Bei nachgewiesenem Eisenmangel ist nach einer Magen-Operation oft eine Infusions-Gabe unerlässlich.

### Bauchspeicheldrüsenenzyme

Die Enzyme der Bauchspeicheldrüse wie Amylase und Lipase sind wichtig für die Verdauung von Speisefetten. Über Rückkopplungsmechanismen werden beim gesunden Menschen durch die Nahrungsaufnahme im Magen Hormone produziert, die wiederum die Freisetzung von Verdauungsenzymen aus der Bauchspeicheldrüse stimulieren. Gelangt die Nahrung dann langsam durch den Magenpförtner in den Zwölffingerdarm, werden dort Gallensäuren und Bauchspeicheldrüsenenzyme dem Speisebrei zugesetzt und die Verdauung so fortgeführt. Fehlen nach Entfernung des Magens diese Rückkopplungsmechanismen und gelangt zudem die Nahrung nun schneller in den Dünndarm kann es sein, dass nicht schnell genug bzw. nicht in ausreichender Menge Bauchspeicheldrüsenenzyme vorliegen und die Fettverdauung dadurch gestört ist. In solchen Fällen kommt es zu Fettstühlen, Blähungen und ggf. zu Gewichtsverlust und Mangelerscheinungen durch eine gestörte Vitaminaufnahme. Um dies zu vermeiden, sollten zu jeder Mahlzeit Enzyme in Form von Kapseln (Kreon®) eingenommen werden. Da nun jedoch die Magensäure fehlt, können die Kapseln aufgebrochen und das Granulat direkt eingenommen werden.



### Kontakt

Rhein-Maas Klinikum GmbH  
Mauerfeldchen 25  
52146 Würselen



### 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

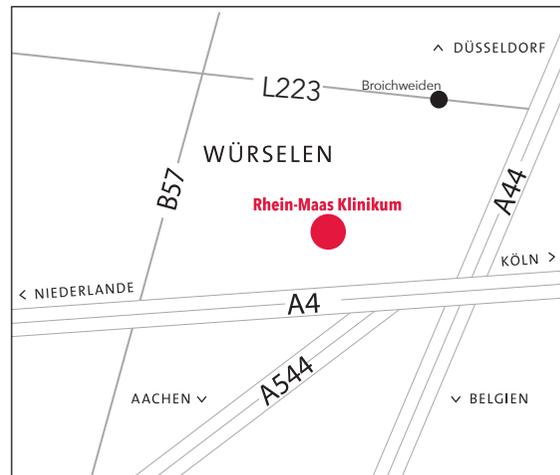
Tel. 02405 62-3002  
Fax 02405 62-3004  
chirurgie@rheinmaasklinikum.de

### Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie

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

[www.rheinmaasklinikum.de](http://www.rheinmaasklinikum.de)

IM VERBUND DER KNAPPSCHAFT-KLINIKEN



Stand: Juli 2023, Auflage 500

## Ernährungsratgeber Magen



Fotos: shutterstock.com



## Liebe Patientinnen, liebe Patienten, liebe Angehörige,

Erkrankungen wie Magen- oder Speiseröhrenkrebs, ausgeprägte Verengungen im Bereich des Magenausganges oder unstillbare Blutungen eines Magengeschwürs können die teilweise oder auch vollständige Entfernung des Magens notwendig machen.

Als Magenersatz wird in der Regel ein Stück Dünndarm genutzt, um weiterhin eine Speicherfunktion für die aufgenommene Nahrung sicherstellen zu können. Da sich der Dünndarm jedoch in vielerlei Hinsicht anders verhält als der eigentliche Magen, gibt es in Hinblick auf die Ernährung nach der Operation einiges zu beachten.

Um Ihnen die Anpassung an die neue Lebenssituation zu erleichtern und einem Gewichtsverlust vorzubeugen, haben wir Ihnen deshalb diesen Ernährungsratgeber erstellt, der Ihnen Hilfe bei den wichtigsten Fragen liefern soll.

Mit freundlichsten Grüßen

*J. Tischendorf* *M. K. Junge*

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

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



## Funktion des Magens

Die Hauptaufgaben des Magens liegen zunächst im Speichern, Zerkleinern und Durchmischen der aufgenommenen Nahrungsmittel. Außerdem finden hier erste Verdauungsprozesse statt, da der Magen Enzyme produziert, die Eiweiße spalten. Fette und Kohlenhydrate werden hingegen zunächst unverdaut weitergegeben. Im Bereich des Mageneingangs befindet sich ein Schließmuskel, der das Zurückfließen von Mageninhalt und der reizenden Magensäure in die Speiseröhre verhindert. Der Magenpförtner, auch Pylorus genannt, ist ein Schließmuskel am Magenausgang, der die Abgabe des Speisebreis an den Dünndarm reguliert. Außerdem verhindert der Pylorus, dass Sekret aus dem Dünndarm zurück in den Magen fließt. Der Magen ist außerdem an der Aufnahme verschiedener Vitamine und Nährstoffe wie Vitamin B12 und Eisen beteiligt, die wichtig für die Blutbildung sind.

## Allgemeine Tipps

- Essen Sie, worauf Sie Appetit haben und was Sie gut vertragen.
- Verzehren Sie häufig kleinere Mahlzeiten, z.B. 5 – 6 mal über den Tag verteilt.
- Da nach einer Magenoperation häufig kein normales Hungergefühl besteht, sollten Sie regelmäßig und zu festen Uhrzeiten essen.
- Nehmen Sie sich dabei Zeit zum Essen und kauen Sie jeden Bissen mehrfach, um die Nahrung gut zu zerkleinern.
- Vermeiden Sie sehr heiße oder sehr kalte Speisen, da die Temperaturanpassung des Magens fehlt und der Darm durch extreme Temperaturen gereizt wird.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit über den Tag verteilt, geeignet sind besonders stilles oder kohlenstoffarmes Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees.
- Die Nahrungsaufnahme sollte mit aufrechter Haltung erfolgen und nach dem Essen keine liegende Position eingenommen werden, da ansonsten Speisebrei und Säuren in die Speiseröhre zurückfließen und dort zu Schäden führen können.
- Kaffee, Alkohol und Nikotin sollten nur in Maßen konsumiert werden
- Greifen Sie ruhig auch zu kalorienreichen Speisen, um einem Gewichtsverlust vorzubeugen.

## Dumping-Syndrome

Aufgrund der veränderten Nahrungsmittelpassage nach Entfernung des Magens kann es nach dem Essen zu Kreislauf- und Verdauungsbeschwerden kommen. Man bezeichnet dies als „Dumping“-Syndrom und unterscheidet zwei Formen:

### Frühdumping:

Kurzfristig, d.h. innerhalb von ca. 30 Minuten nach dem Essen, kann es zu Schwächegefühlen, niedrigem Blutdruck, Schweißausbrüchen und Blässe kommen. Ursache ist ein starker Einstrom von Flüssigkeit aus den Blutgefäßen in den Darm, wenn Nahrung durch das Fehlen des Magens zu schnell in den Dünndarm gelangt. Vermieden werden kann dies vor allem durch die langsame Aufnahme kleinerer Portionen.

### Spätdumping:

Ca. 1 – 4 Stunden nach dem Essen kann es zu den Symptomen einer Unterzuckerung wie Schwitzen, Zittern, Hör- und Sehstörungen oder Heißhungergefühl kommen. Grund dafür ist, dass im Rahmen der beschleunigten Nahrungspassage nach Entfernung des Magens rasch große Mengen an Zucker in das Blut aufgenommen werden, die eine vermehrte Ausschüttung des Hormons Insulin nach sich ziehen. Dies führt in der Folge zu einem raschen Abfall des Blutzuckers mit Unterzuckerung. Zur Vermeidung sollte, wie auch beim Frühdumping, auf die langsame Nahrungsaufnahme kleiner Speiseportionen geachtet werden. Außerdem sollten Sie zuckerreiche Medikamente, Milchshakes und fettarme Süßspeisen meiden, da hier die Zuckeraufnahme besonders rasch erfolgt.

## Rekonstruktionen nach Magenoperationen

