

Ernährung nach Entfernung von Teilen des Dickdarms

Die wichtigste Aufgabe des Dickdarms ist, dem Speisebrei beim Transport durch den Körper Wasser zu entziehen und diesen einzudicken. Je nachdem wieviel und welcher Teil des Dickdarms entfernt wurde, können häufiger Stuhlgang und breiig-flüssige Stühle die Folge sein. Mit fortschreitender Heilung wird die Situation häufig besser.

Kostaufbau nach der Operation:

1. Bereits 2h nach der Operation können Sie schluckweise Tee zu sich nehmen. Flüssigkeit und Nährstoffe werden zusätzlich per Infusion zugeführt.
2. In den kommenden Tagen erhält der Patient Tee, Suppe, Pudding, Naturjoghurt parallel zur Infusionstherapie.
3. Daran schließt sich für ein paar Tage eine fettfreie, ballaststoffarme Kohlenhydratkost mit mageren Eiweißlieferanten an. Das Fleisch sollte bestenfalls als pürierte Kost gereicht werden. Gut verträglich sind Weißbrot, Filinchen, Zwieback, Konfitüre, Honig, Kartoffelpüree, Magerquark, fettarmer Joghurt, fettarmer Käse. Bei guter Verträglichkeit wird in der Regel die Infusionstherapie reduziert und beendet.
4. Endziel ist die Leichte Vollkost

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel sind alle Vollkornprodukte, Müsli, Hülsenfrüchte, faserreiches Gemüse, Weiß- und Rotkohl, Mais.

Das Prinzip der Leichten Vollkost

Nahrungsmittel, die erfahrungsgemäß häufig zu Magen-Darm-Problemen führen und daher bestenfalls **gemieden** werden sollten, sind:

1. Fettreiche Lebensmittel:
 - Streichwurst, Salami, Fleisch und Wurst mit sichtbarem Fettrand, fetter Käse mit über 45 % Fett i.Tr.
 - fette Fischarten wie Aal, Heilbutt
 - fette Suppen, Soßen, Eierspeisen, Süßspeisen, Backwaren
 - frittierte Lebensmittel (Pommes frites, paniertes Fleisch / Fisch), Fastfood
 - große Mengen Streichfett, Öl
 - Avocado, Oliven
2. Schwer verdauliche und /oder blähende Speisen:
 - sehr frisches Brot oder Gebäck (gärende Wirkung)
 - grobe Kohlsorten (Weiß-, Rot-, Grün-, Rosenkohl, Wirsing, Sauerkraut)
 - Zwiebeln, Lauch, Knoblauch
 - Pilze, Paprika, Gurkensalate, Rettich
 - Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
 - unreifes Obst, Steinobst, Birnen
 - Nüsse, Mandeln, Pistazien
3. Zu meidende Zubereitungsarten:
 - frittieren, räuchern, stark anbraten bzw. grillen
4. Gewürze:
 - große Mengen an scharfen Gewürzen, Salz
 - Zuckeraustauschstoffe, reiner Milchsüßholz
5. Getränke:
 - sehr kalte, stark kohlenensäurehaltige und/oder koffeinhaltige Getränke
 - Alkohol

Testen Sie selbst vorsichtig aus, was Sie vertragen und was nicht. Manchmal verträgt man auch ein paar Wochen später etwas, was kurz nach der OP nicht möglich war. Eventuell ist es die aufgenommene Menge. Hilfreich sind ein Ernährungs- bzw. ein Beschwerdeprotokoll. Denn jeder Mensch hat seine ganz persönlichen (Un-) Verträglichkeiten.

Grundsätzlich wird nach einer Dickdarmteilresektion empfohlen:

- 5 kleine Mahlzeiten täglich sind besser als 3 große
- Kauen Sie gut und essen Sie langsam
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen
- Essen Sie nicht zu heiß und nicht zu kalt
- Meiden Sie bekannte Unverträglichkeiten
- Achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost, damit Sie genügend Nährstoffe zu sich nehmen
- Meiden Sie Stress
- Essen Sie abends nur noch eine Kleinigkeit

Wenn Sie Durchfall haben:

- Trinken Sie mind. 2-3 Liter Wasser oder ungesüßten Tee, um dem Wasserverlust entgegenzuwirken. Ggf. helfen Elektrolytlösungen aus der Apotheke, bei dauerhaften Durchfällen den Mineralstoffverlust im Rahmen zu halten.
- Bevorzugen Sie stopfende Lebensmittel: Kakao, bittere Schokolade, lang gezogener schwarzer oder grüner Tee (20 Minuten Ziehzeit), Muskatnuss als Gewürz, probiotischer Naturjoghurt
- Pektinreiche Lebensmittel dicken den Stuhl ein: Karottensuppe nach Moro, Banane, Heidelbeeren (auch als Saft), geriebener Apfel (mit Schale),
- Hafer-, Reis-, Weizenflockenschleim mit Johannisbrotkernmehl
- Flohsamenschalen

Sonstiges:

- Besprechen Sie mit ihrem Arzt, ob sie Vitamine oder Mineralstoffe als Supplemente benötigen. Sie sind nicht zwingend erforderlich, wenn Sie sich abwechslungsreich ernähren können. Generell sollten Sie Nahrungsergänzungsmittel nicht ohne ärztliche Absprache einnehmen.
- Kontrollieren Sie wöchentlich Ihr Gewicht. Bei ungewollter Gewichtsabnahme kann dem mit Maltodextrin (Achtung bei Diabetes mellitus) oder einer diätetischen Trinkzusatznahrung entgegen gewirkt werden.

Das Ernährungsteam der Thüringen Kliniken wünscht Ihnen alles Gute.