

Ernährung nach Entfernung von Teilen des Dünndarms

Die wichtigste Aufgabe des Dünndarms ist, aufgenommene Nahrung in seine Bestandteile zu spalten und aufzunehmen. Je nachdem wieviel und welcher Teil des Dünndarms entfernt wurde, kann es zu Problemen in der Nahrungsverwertung kommen. Konnte mehr als die Hälfte des Dünndarms erhalten bleiben, können Sie meistens nach einer anfänglichen Aufbaukost zu einer leichten Vollkost mit erhöhtem Proteingehalt zurückkehren.

Kostaufbau nach der Operation:

1. Bereits 2h nach der Operation dürfen sie Tee schluckweise trinken. Flüssigkeit und Nährstoffe werden zusätzlich per Infusion zugeführt.
2. In den kommenden Tagen erfolgt der schrittweise Kostaufbau mit Suppe und Weißbrot.
3. Daran schließt sich für ein paar Tage eine fettarme, ballaststoffarme Kohlenhydratkost mit mageren Eiweißlieferanten an. Das Fleisch sollte bestenfalls als pürierte Kost gereicht werden. Gut verträglich sind Weißbrot, Filinchen, Zwieback, Konfitüre, Honig, Kartoffel, -püree, Nudeln, Rundkornreis, Magerquark, fettarmer Joghurt, fettarmer Käse, Kompott, Fruchtkaltschalen, fettarme Suppen, gedünstetes Gemüse.
Bei guter Verträglichkeit wird in der Regel die Infusionstherapie reduziert und beendet.
4. Endziel ist die Leichte Vollkost mit erhöhtem Eiweißgehalt.

Wurde mehr als die Hälfte des Dünndarms entfernt, ist eine Umstellung der Ernährung notwendig. Tauschen Sie hierzu normale Fette gegen MCT-Fette 8 (Mittelkettige Triglyceride) aus. Meiden Sie große Mengen Lactose (Milchzucker) und Oxalsäure (Rhabarber, Spinat, Kakao, Mangold, Sauerampfer). Versuchen Sie die Ballaststoffzufuhr einzuschränken und sich eiweißreich zu ernähren.

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

Folgen einer Jejunumresektion (mittlerer Dünndarmabschnitt)

- Beschleunigte Magenentleerung
- Häufig auftretende Lactoseintoleranz

Das Ileum (letzter Dünndarmabschnitt) kann zu einem Großteil die Funktion des oberen Dünndarmabschnitts übernehmen, wodurch eine Jejunumresektion häufig besser toleriert und kompensiert werden kann. Dies bedarf allerdings eine Eingewöhnungszeit, wo eine Schonkost erforderlich ist. Haben Sie eine erworbene Lactoseintoleranz, ist die Umstellung auf lactosefreie Produkte (-L-Produkte, Sojaerzeugnisse etc.) erforderlich.

Folgen einer Ileumresektion

- In den letzten 25cm dieses Darmabschnitts wird Gallensäure resorbiert. Fällt diese Funktion weg, gelangt Gallensäure in den Darm, was zu Durchfällen führt. Der Flüssigkeitsverlust muss durch entsprechender Trinkmenge von 2-2,5 l kompensiert werden.
- In den letzten 50 cm dieses Darmabschnitts werden die fettlöslichen Vitamine und das Vitamin B12 aufgenommen. Fehlt dieser Darmabschnitt, müssen diese Vitamine dauerhaft substituiert werden. Auch ist die Fettresorption gestört, was eine unzureichende Aufnahme von Energie und zu einer damit verbundenen Gewichtsabnahme führen kann. Zudem führen Fette, die unverdaut in den Dickdarm gelangen, häufig zu Durchfällen / Fettstühlen.

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/ 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 Milchezucker
- 5. Getränke:
 - sehr kalte, stark Kohlensäurehaltige 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 Dünndarmteilresektion empfohlen:

- 6-8 kleine Mahlzeiten täglich
- Trennung von Essen und Trinken
- 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 und zu hohe Kohlenhydratmengen
- Achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost
- Meiden Sie Stress
- Essen Sie abends nur noch eine Kleinigkeit
- Achten Sie auf Ihren erhöhten Eiweiß- und Energiebedarf

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

Bei Fettverdauungsbeschwerden (Fettstühle), ist die Umstellung auf MCT-Fette (Mittelkettige Triglyceride) empfehlenswert. Diese sind in Reformhäusern, Apotheken und online erhältlich. Beginnen Sie mit 10g MCT Margarine pro Tag und erhöhen sie täglich nur um weitere 10g, damit Nebenerscheinungen wie Kopfschmerzen nicht auftreten.

Sonstiges:

- Besprechen Sie mit ihrem Arzt, welche Vitamine oder Mineralstoffe Sie als Supplemente benötigen. Sie sind nicht zwingend erforderlich, wenn Sie sich abwechslungsreich ernähren können. Generell sollten Sie Nahrungsergänzungsmittel nicht ohne ärztliche Absprache einnehmen. Denn eine Überdosierung von Nahrungsergänzungsmitteln kann das Entstehen von anderen Erkrankungen begünstigen.
- 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.