

Ernährungsempfehlungen bei Stoma-Anlagen

Das Stoma (auch als Anus praeter oder künstlicher Darmausgang bekannt). Es gibt 2 Arten von Stomas, das **Dickdarmstoma** (Kolostomie) und das **Dünndarmstoma** (Ileostomie).

Beim **Dickdarmstoma** (Kolostomie) bleibt je nach Positionierung des Stomas die Funktion des Dickdarms weitgehend erhalten. Wasser und Elektrolyte können unverändert resorbiert werden.

Beim **Dünndarmstoma** (Ileostomie) fehlt die Funktion des Dickdarms. Die Rückresorption von Wasser, Natrium, Kalium und anderen Elektrolyten ist nicht mehr ausreichend möglich. Es kommt zu dünnflüssigen, breiigen Stühlen und einer erhöhten Stuhlfrequenz. Ein beschleunigter Transport des Nahrungsbreis bedeutet, dass weniger Zeit zur Resorption der Nährstoffe bleibt.

Der Enddünndarm (terminales Ileum) besitzt weiterhin seine Aufnahmefunktionen von Vit. B12 und Gallensäuren. Gallensäure erhöht die Stuhlmenge (Förderrate) und kann zu Reizungen der Schleimhaut am Stoma führen. Fehlt das terminale Ileum kommt es zu einem Vit. B12-Mangel. Dieses muss regelmäßig substituiert werden.

Die Ernährungsempfehlungen bei Stoma-Anlage entsprechen prinzipiell denen einer gesunden Ernährung. Die Auswahl bestimmter Lebensmittel hat nur Einfluss auf die Stuhlkonsistenz, auf Windabgang und die Geruchsbildung. Eine spezielle Diätempfehlung gibt es deshalb nicht. Pauschale Einschränkungen sind nicht erforderlich und unnötig. In der Regel wird eine leichte Vollkost gut vertragen.

Um individuelle Unverträglichkeiten herauszufinden, empfiehlt es sich ein Ernährung-Tagebuch bzw. ein „Beschwerdeprotokoll“ zu führen.

Kostaufbau nach Stoma-Anlage

Postoperativ ist evtl. für ca. 5 Tage eine parenterale Ernährung und/oder eine enterale Ernährung erforderlich. Danach findet ein Kostaufbau bis zur Leichten Vollkost langsam und je nach Verträglichkeit statt.

1. Kostaufbau:

Zu Beginn des Kostaufbaus sind die Stühle häufig flüssig oder weich. Bei der Kolostomie ist eine normale Stuhlbeschaffenheit nach ca. 4 Wochen erreicht. Bei der Ileostomie stabilisiert sich die Stuhlbeschaffenheit erst später und bleibt breiig bis dünnflüssig. Nach 6-12 Monaten ist die Adaptionsphase abgeschlossen. Die Stuhlkonsistenz ist fester und die Frequenz liegt durchschnittlich bei 3-5 Stühlen pro Tag.

Der Einsatz von „stopfenden“ Lebensmitteln, wie Kartoffeln, Haferflocken, -schleim, Reis, Reisschleim, geriebener Apfel und Banane wirkt sich positiv aus (siehe Tab.1).

Auch quellende Lebensmittel sowie flüssigkeitsbindende Präparate, wie Pektine (siehe unten), Flohsamen oder Weizenkleie erweisen sich als sehr hilfreich.

2. Leichte Vollkost

Allgemeine Grundlage der Ernährungstherapie ist die Leichte Vollkost unter Berücksichtigung einer angepassten Energiezufuhr. Ziel sollte die Stabilisierung des Körpergewichts sein, da Gewichtsabnahme oder -zunahme eine Veränderung der Stomaposition mit sich bringt. Die Leichte Vollkost meidet Lebensmittel und Speisen, die erfahrungsgemäß zu Unverträglichkeiten führen, wie z.B. Hülsenfrüchte, Gurkensalat, Pilze, Kohl, Zwiebeln, frisch gebackenes Brot, frittierte Speisen, stark Gebratenes, scharf Gewürztes, sehr säurehaltige Lebensmittel und kohlensäurehaltige Getränke.

Auch frisches Obst (außer Banane), Salate, Rohkost, Tomaten, Blumenkohl, Erbsen und grüne Bohnen können anfangs Verdauungsproblemen bereiten.

Erfahrungsgemäß verträgt der Stoma-Träger die Speisen und Lebensmittel gut, die er vor der OP gerne gegessen und gut vertragen hat.

Empfehlungen zur Ernährung bei Dickdarmsstoma:

Nachfolgende Punkte können die Luftansammlungen im Darm reduzieren:

1. Geregelte Essenszeiten führen zu gleichbleibendem Entleerungsrhythmus.
2. Häufig kleine Mahlzeiten und gründliches Kauen von Speisen sowie ein geregelter Tagesablauf möglichst ohne Hektik wirken sich positiv auf Blähungen aus.
3. Luftschlucken, schnelles oder hastiges Essen und Trinken, Kaugummikauen und Rauchen fördert Blähungen (siehe Tab. 2).
4. Bei starker Geruchsbildung den Verzehr an Lebensmitteln mit geruchsbildender Wirkung einschränken (siehe Tab. 3).

Empfehlungen zur Ernährung bei Dünndarmsstoma:

Für den Betreffenden ist es wichtig zu wissen, dass jede Aufnahme von Speisen und Getränken zu einer Entleerung führt. Langsames Essen und Trinken sowie gründliches Kauen kann auch hier sehr hilfreich sein. Bitte beachten Sie:

1. Der Flüssigkeitsbedarf liegt bei mind. 2-3l / Tag.

Geeignete Getränke: Schwarz-, Kräuter- und grüner Tee (**Kein** Früchtetee)

Gesalzene Fleisch- od. Gemüsebrühen

Stilles Mineralwasser

Die Harnmenge sollte mindestens 1l pro Tag betragen und hell gefärbt sein.

2. Kaliumreiche sowie salzreiche Kost

Aufgrund des hohen Flüssigkeits- und Elektrolytverlustes sollten kaliumreiche Lebensmittel bzw. Getränke ausgewählt und an Salz nicht gespart werden.

3. Eine ballaststoffarme Ernährung mit weniger als 20g Ballaststoffe/Tag ist je nach Situation erforderlich. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit „stopfender“ Wirkung (siehe Tab. 1).

4. Stoma reizende Lebensmittel können zu Hautirritationen führen

Komplikationen bei Stoma-Anlage:

- Gewichtsveränderungen:

Eine starke Gewichtszunahme oder auch Gewichtsabnahme können die Position des Stomas verändern. Vermeiden Sie starke Gewichtsschwankungen.

- Stoma-Blockade:

Eine Stoma-Blockade kann durch ungenügendes Kauen und durch faserreiche Lebensmittel entstehen

Beispiele: Spargel, Pilze, (Stangen-) Sellerie, Bohnen, Zitrusfrüchte (z.B. Ananas, Orangen), Mango, Weintrauben, Obstschalen, Obstkerne, Nüsse, Popcorn

- Hautreizungen:

sehr säurehaltige Speisen, scharfe Gewürze können die Haut um das Stoma reizen. Ein reduzierter Konsum bzw. das Weglassen vermeidet Beschwerden.

Einfluss von Lebensmitteln auf die Stuhlkonsistenz

Stopfende Wirkung:

Bananen, geriebener Apfel (mit Schale), Rosinen, Heidelbeeren (getrocknet),
Babykost: Apfel mit Heidelbeeren o. Banane
Weißbrot, Grahambrot, Dinkelbrot, Trockengebäck, Zwieback
Geschälter Reis, Teigwaren, Haferlocken, Grieß (kann auch trocken geschluckt werden)
Lang gezogener Schwarz- u. grüner Tee
gekochte Karotten und Kartoffel (Bitter-)Schokolade, Kakaopulver, Wasserkakao

Abführende Wirkung:

Alkoholische Getränke, Bier
Koffeinhaltige Getränke, Buttermilch
Unverdünnte Säfte, Sauerkrautsaft, Pflaumensaft
Rohes Gemüse, Kohlgemüse, Zwiebeln, Früchte, Bohnen, Spinat, Salate
Rohes unreifes Obst, Feigen, Trockenpflaumen, Vollkornprodukte
scharfe Gewürze, scharf Gebratenes, sehr fettreiche Speisen
Nikotin

Einfluss von Lebensmitteln auf die Bildung von Darmgasen

Blähungshemmende Wirkung:

Preiselbeeren (4-6 TL / Tag)
Heidelbeeren (Heidelbeersaft)
Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee
Schwarzkümmel
Fencheltee, Anis Tee
Petersilie, Thymian, Rosmarin)
Joghurt

Blähende Wirkung:

Kohlensäurehaltige Getränke, Sekt, Bier, Federweißer
Koffeinhaltige Getränke
Frisches Obst, Birnen, Rhabarber
Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Paprika-schoten, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze
Frisches Brot, Pumpernickel
Kaugummi kauen, Rauchen

Einfluss von Lebensmitteln auf die Geruchsbildung

Geruchshemmende Wirkung:

Preiselbeeren, Preiselbeersaft
Heidelbeeren, Heidelbeersaft
Petersilie
Grüner Salat
Spinat
Joghurt, Quark

Geruchsbildende Wirkung:

Kohlgemüse, Bohnen, Spargel, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch
Hartgekochte Eier
Vollreifer u. vollaromatischer (Hart-)Käse
Fleisch, Fleischerzeugnisse, Geräuchertes
Fisch, Fischerzeugnisse, geräucherter Fisch, Krabben, Hummer
scharfe Gewürze

Kaliumreiche Lebensmittel

Bananen, Aprikosen, Kiwi, Melonen, Beeren, Trockenobst (getr. Aprikosen, Apfelingel, Pflaumen, Rosinen), Kartoffeln, Gemüse, Tomatenmark, Obst- und Gemüsesäfte, Kakao, Sojaprodukte

Pektinreiche Lebensmittel:

- Äpfel (gerieben)
- Aprikosen, Bananen, Brombeeren, Erdbeeren, Preiselbeeren, Quitten
- Gekochte, passierte Karotten

Reizende Wirkung von Lebensmitteln und Inhaltsstoffen auf das Stoma

- Scharfe Gewürze
- Fruchtsäuren (Zitrusfrüchte, Rhabarber, Beerenobst...)
- Gemüsesäure (Tomaten, eingelegte Gemüse, wie Mixed Pickles, Paprika, Essiggurken...)

Das Ernährungsteam der Thüringen-Kliniken wünscht Ihnen alles Gute.