



Kleine proktologische Eingriffe

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine Operation am Darm durchgeführt. Wichtig ist, nach der Operation den Stuhlgang zu regulieren. Verstopfungen führen zu vermehrter Anstrengung beim Toilettengang und sollten deswegen vermieden werden.

Ziel ist es, den Stuhl so zu regulieren, dass er eine weiche, jedoch geformte Konsistenz hat.

Praxisempfehlungen:

- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, mindestens 1,5–2 Liter täglich. Obstsäfte und warme Getränke auf nüchternen Magen wirken darmanregend.
- In den ersten 4 Wochen nach der Operation kann die Darmaht noch geschwollen sein. Daher empfiehlt sich ein Verzicht auf fettreiche, gewürzte Mahlzeiten in großen Mengen sowie ein Verzicht auf Alkohol.
- Ernähren Sie sich nach dem Prinzip der Schonkost. Darunter versteht man eine leicht verdauliche, nährstoffreiche Kostform.
- Leicht verdaulich sind feinvermahlene Vollkornprodukte, Reis, Suppen sowie Gemüsebrei.
- Zur Unterstützung der Wundheilung wird eine eiweißreiche Kost empfohlen, wie z. B. Sauermilchprodukte (Joghurt, Käse, Quark).
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten täglich.
- Ein geregelter Tagesablauf wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.
- Kauen Sie Ihr Essen ausreichend (bis zu 30 Mal), denn die Verdauung beginnt bereits im Mund.

Wenn der Eingriff verheilt ist und Sie sich nach dem Prinzip der Vollkost ernähren, sollten Sie auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr achten (täglich mind. 30 g Ballaststoffe).

Bevorzugen Sie dabei **lösliche Ballaststoffe**.

Diese sind enthalten in: Obst, Gemüse und indischen Flohsamen. Lösliche Ballaststoffe machen den Stuhl weicher und ermöglichen eine regelmäßige, zügige Darmentleerung, ohne pressen zu müssen.

Unlösliche Ballaststoffe vergrößern das Stuhlvolumen und regen die Bewegung des Darms an. Diese können ebenfalls verzehrt werden und sind enthalten in: Hülsenfrüchten, Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Haferflocken.

Nach den 10 Regeln der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) werden „5 am Tag“ empfohlen. Nehmen Sie dazu 3 Hände voll Gemüse und 2 Hände voll Obst am Tag zu sich. Achten Sie dabei auf Ihre individuelle Verträglichkeit (Vorsicht mit blähenden Obst- und Gemüsesorten, wie z. B. Pilzen, Kohlsorten, Paprika, Zwiebeln, Erbsen, Bohnen, Linsen, Steinobst).

Achtung:

Wenn Sie vorher nicht regelmäßig Ballaststoffe zu sich genommen haben, steigern Sie die Menge langsam, ansonsten können Blähungen und Völlegefühl auftreten.

Es ist wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, sonst können die Ballaststoffe nicht quellen und damit eventuell zu Verstopfungen führen.

Regelmäßige Bewegung ist dabei unabdinglich!

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1