



Ileostoma (künstlicher Dünndarmausgang)

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Anlage eines Dünndarmstomas bringt einige Veränderungen mit sich, da der Weg der Nahrung nicht mehr der übliche ist.

Sie können jedoch mit geringem Aufwand Ihre Lebensqualität erhalten. Dafür haben wir Ihnen Praxisempfehlungen zusammengestellt:

- Trinken Sie reichlich (ca. 2 Liter/Tag). Trinken Sie langsam und schluckweise und nur wenig zu den Mahlzeiten.
Geeignete Getränke sind: kaliumreiche Obstsäfte (Orangensaft, Apfelsaft, Birnensaft) mit Wasser verdünnt, Tee leicht gezuckert und leicht gesalzen, isotonische Getränke, WHO-Lösungen (in Apotheke erhältlich)
- Meiden Sie säurehaltige Lebensmittel, da sich das Stoma dadurch entzünden kann.
- Vorsicht bei groben und faserhaltigen Lebensmitteln, denn diese können das Stoma verstopfen.
Kauen Sie Ihr Essen ausreichend und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Schälen und pellen Sie Lebensmittel (Apfel, Bockwurst, kernlose Weintrauben usw.) immer vor dem Verzehr. Andernfalls können die Schalen unverdaut in den Stomabeutel gelangen und so zu einer Verstopfung des Stomas führen.
- Setzen Sie feinvermahlene Ballaststoffe ein, um die Stuhlkonsistenz zu regulieren (z. B. feinvermahlene Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Obst und Gemüse, Rübenballaststoffe, indische Flohsamen).

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	1/2

Lebensmittelauswahl

UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL

faserreiche Lebensmittel:	Spargel, grobe Kohlsorten (Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Sauerkraut), Blattspinat, Rettich, Pilze, Zitrusfrüchte (Orange, Grapefruit), Ananas, faserreiche Mango, Trockenobst, feste Schalen von Obst und Gemüse
grobstückige Lebensmittel:	unzerkleinerte Nüsse, Körner, Sonnenblumenkerne, grobes Vollkornbrot, Müsli
säurehaltige Lebensmittel:	Ananas, Rhabarber, Früchtetee, scharfe Gewürze, Tomaten, eingelegtes Gemüse, Essiggurken
blähende Lebensmittel:	Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), unreifes Obst, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Gurke, Lauch, Zwiebeln, grobe Kohlsorten, frisches Brot, frisches Hefengebäck, Getränke mit Kohlensäure, kohlenstoffhaltige Lebensmittel

ZUR REGULIERUNG DES STUHLGANGS

stopfende Lebensmittel:	reife Banane, stark entölter Kakao, langgezogener Schwarztee, gekochte Möhre, geriebener Apfel, Heidelbeeren, Heidelbeertee, Reisschleim, Präparate: Flohsamen, Apfelpektine – nur mit Absprache mit ihrem behandelnden Arzt!
abführende Lebensmittel:	Kaffee, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Haferschleim, kurzgezogener Schwarztee, Milchzucker, fettreiche Lebensmittel (Butter, Öl)

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	2/2