




# Kurzdarmsyndrom (KDS)

Liebe Patientin, lieber Patient,

der Begriff Kurzdarmsyndrom (KDS) bezeichnet ein Darmversagen nach ausgedehnter Entfernung von Teilen des Darms.

Dadurch kommt es zu einer eingeschränkten Nährstoffaufnahme des Darms. Für eine ausreichende Versorgung mit Energie, Eiweiß, Flüssigkeit und Mikronährstoffen sollte die Ernährung daher entsprechend angepasst werden.

## Formen des Kurzdarmsyndroms:

<p>Typ I</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Entfernung von großen Dünndarmabschnitten</li> <li>→ Entfernung des Dickdarms</li> <li>→ Anlage eines künstlichen Darmausgangs (Stoma, Anus praeter)</li> </ul>
<p>Typ II</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Entfernung von großen Dünndarmabschnitten</li> <li>→ Erhalt des Dickdarms</li> <li>→ Verbindung von Dün- und Dickdarm</li> </ul>
<p>Typ III</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Entfernung eines geringen Teils des Dünndarms</li> <li>→ Erhalt des Dickdarms</li> <li>→ Verbindung von Dün- und Dickdarm</li> </ul>

Für den Verlauf der Erkrankung ist es entscheidend wie viel Restdarm erhalten ist und um welchen Darmabschnitt es sich dabei handelt, da jeder Teil des Darms eine andere Aufgabe hat. Welcher Teil bei Ihnen entfernt wurde, besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

Es gibt keine spezielle Kurzdarmdiät, jedoch gibt es einige Empfehlungen, die hilfreich für Sie sein können.

Prinzipiell gilt: Die Ernährung sollte leicht verträglich, sowie eiweiß- und energiereich sein.

***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

## Praxisempfehlungen:

- „Leichte Vollkost“ – Vermeidung von blähenden, reizenden oder faserreichen Lebensmitteln wie Kohlsorten, Hülsenfrüchten, Gurken, Pilzen, Tomaten, Erbsen, grünen Bohnen, Paprika, Kirschen, Pflaumen, Ananas, Litschis, Datteln, Wassermelonen, Weintrauben, Nüssen, Trockenobst, Rohkost usw.
- Die Lebensmittel sollten eiweißreich sein (Quark, Wurst, Käse, Fleisch und Fisch, eventuell Anreicherung mit einem Eiweißpulver).
- Essen Sie calciumreiche Lebensmittel (z. B. Milch- und Milchprodukte, calciumreiche Mineralwässer, grünes Gemüse).
- Reduzieren Sie die Aufnahme oxalatreicher Lebensmittel.  
Oxalatreiche Lebensmittel sind: Rhabarber, Spinat, rote Beete, Kakaopulver, Beerenfrüchte, Pfefferminztee, Amaranth, Spinat, Bohnen, Mangold, Nüsse usw.
- Nehmen Sie täglich 4–8 kleine Mahlzeiten zu sich. Zu große Portionen regen vermehrt die Darmtätigkeit an und können zusätzlich zu Durchfall führen.
- Trennen Sie Essen und Trinken voneinander, denn Flüssigkeit beschleunigt die Darmpassage. Bitte achten Sie jedoch insgesamt darauf ausreichend zu trinken. Es soll täglich so viel getrunken werden, dass etwa 1–1,5 l Harn produziert wird. Dies ist wichtig, um zu gewährleisten, dass alle harnpflichtigen Stoffe ausgeschieden werden. Deswegen sollten Sie Ihre Harnausscheidung in gewissen Abständen mit einem Messbecher zu Hause kontrollieren.
- Kauen Sie gründlich und essen Sie langsam. Alles was Sie nicht zerkaut bekommen (Fasern, Schalen, Pelle, Körner usw.) sollten Sie nicht essen.
- Kontrollieren Sie Ihr Gewicht. Bei einem Gewichtsverlust kontaktieren Sie Ihren Arzt und/oder Ernährungstherapeuten. Das Anreichern der Speisen durch Zucker/Honig oder Butter/Sahne kann eventuell helfen. In manchen Fällen ist jedoch eine Zusatznahrung nötig z. B. Trinknahrung oder eine parenterale Ernährung (Ernährung über die Vene).
- Steigern Sie Ihre körperliche Aktivität um die Muskulatur zu stärken (täglich 30 Minuten, leichte bis moderate Bewegung wie z. B. spazieren gehen oder Physiotherapie).

## Geeignete Getränke:

Der Hauptteil der Flüssigkeitsaufnahme (ca. 1 Liter) sollte aus isotonen Getränken bestehen z. B. aus: Elotrans, Sportlergetränken, Apfelschorle (aus 1 Teil natriumreicher Apfelsaft und 2 Teilen Wasser), nach Rezept 1–3.

REZEPT 1	REZEPT 2	REZEPT 3
1 Liter Wasser/Tee	70 ml Fruchtsirup	250 ml 100%igen Orangen- o. Multivitaminsaft
8 gestrichene Teelöffel Zucker	930 ml Leitungswasser	750 ml Leitungswasser
1 gestrichener Teelöffel Kochsalz	1 gestrichener Teelöffel Kochsalz	8 gestrichene Teelöffel Zucker
¾ Teelöffel Backpulver		1 gestrichener Teelöffel Kochsalz

## Ungeeignet sind:

- kohlenstoffhaltige Getränke – diese verstärken die Diarrhoe.
- Konzentrierte Getränke wie Limonaden und Säfte – diese entziehen dem Körper weiteres Wasser.  
(Verdünnen Sie diese Getränke mit Wasser)

Im Zuge eines Kurzdarmsyndroms kann es zu Unverträglichkeiten kommen:

- In einigen Fällen kann es zu einer Laktoseintoleranz kommen, tauschen Sie dann ggf. die Lebensmittel durch laktosefreie Produkte aus.
- Bei Durchfall: langgezogener Schwarztee (ca. 10 Minuten ziehen lassen), Heidelbeer- oder Brombeertee, gut ausgereifte Banane zerdrückt, geriebener Apfel mit Schale, geraspelte oder gekochte Möhren, Weißbrot, Zwieback, Knäckebrötchen, Kartoffelbrei, Naturjoghurt, Reis- oder Haferschleim.  
Es gibt auch Präparate mit löslichen Ballaststoffen, die bei Durchfall helfen wie z. B.: Flohsamen und Apfelpektine.  
Bitte sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

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	2/2