Vivantes

Gastrektomie (Entfernung des Magens)

Liebe Patientin, lieber Patient,

das Hauptproblem von Patienten mit Gastrektomie (vollständige Entfernung des Magens) ist die Gewichtsabnahme. Viele Betroffene leiden unter Appetitlosigkeit und Übelkeit.

Die folgenden Empfehlungen können Abhilfe leisten, jedoch gilt hier vor allem der Grundsatz der Ernährung:

„Erlaubt ist, was vertragen wird und was Ihre Lebensqualität verbessert."

Praxisempfehlungen:

→ Nehmen Sie viele kleine Mahlzeiten zu sich.
Die Nahrungsmenge sollte auf 6-10 kleine Portionen über den Tag verteilt werden, da es sonst schnell zu einem Völlegefühl bis hin zu Schmerzen kommen kann.

→ Kauen Sie gründlich und essen Sie langsam.
Ein zu grober Speisebrei kann zu Unwohlsein führen und eine Fehlverdauung fördern.

→ Vermeiden Sie zu heiße oder zu kalte Speisen.
Der Magen bringt Speisen und Getränke auf Körpertemperatur. Ohne Magen kann zu Heißes oder zu Kaltes den Darm reizen und zu Unwohlsein und Durchfällen führen.

→ Meiden Sie blähende Lebensmittel.
Lebensmittel wie Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Lauchgewächse, Pilze und unreifes Obst oder Trockenobst verursachen häufig Blähungen und sollten, wenn möglich, nicht verzehrt werden.

→ Trinken Sie stets mit Calcium angereicherte Mineralwässer in kleinen Schlucken.
Geeignete Getränke sind Mineralwässer ohne Kohlensäure, Kräuter- oder Früchtetee und langgezogener Schwarztee. Die Getränke sollten nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden, sondern ca. 15 Minuten vor und frühestens 30 Minuten nach dem Essen.

→ Laktoseintoleranz:
Nach der Operation kann es durch den schnellen Transport zu einer sekundären Laktoseintoleranz kommen. Der Milchzucker gelangt in tiefe
Darmabschnitte und es entstehen Beschwerden, wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Dann ist eine laktosearme Ernährung empfehlenswert.
Die Calcium-Zufuhr können Sie über laktosefreie Milch und -produkte oder über mit Calcium angereicherte Pflanzendrinks decken.

→ Fettverdauung:
Der schnelle Transport des Nahrungsbreis kann dazu führen, dass Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse zu spät ausgeschüttet werden (exokrine Pankreasinsuffizienz). Typische Symptome können übelriechende Blähungen, Völlegefühl und gelbe, fettige Stühle sein. Fette sind Energielieferanten, um diese besser aufnehmen zu kann die Einnahme von verdauungsfördernden Enzymkapseln (Pankreasenzyme) notwendig werden. Bei deutlich gestörter Fettverdauung kann zusätzlich der Einsatz von „MCT – Fetten" (mittelkettige Triglyceride) hilfreich sein.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.1	01.05.2016	23.11.2022	23.11.2025	1/2

Zentrum für Ernährungsmedizin (ZEM) und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Maßnahmen, um die Passage des Nahrungsbreis besser zu regulieren (Frühdumping):

- Verzehren Sie 8 – 10 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Ruhen Sie sich nach dem Essen für ca. 30 Minuten aus.
- Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten, sondern möglichst erst 30 Minuten nach dem Essen.
- Vermeiden Sie „konzentrierte Lebensmittel", die viel Flüssigkeit aufnehmen wie z. B. sehr salzige Lebensmittel, Limonade und zuckerreiche Speisen.

Maßnahmen, um Unterzuckerungen vorzubeugen (Spätdumping):

- Die Verträglichkeit von Zuckeraustauschstoffen wie Fruchtzucker, Sorbit, Isomalt, Xylit und Mannit sollte individuell ausgetestet werden.
- Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Acesulfam K, Aspartam) sind hingegen unbedenklich.
- Versuchen Sie, keine reinen Kohlenhydrat-Mahlzeiten zu essen: Kombinieren Sie diese besser mit anderen Lebensmitteln z. B. Vollkornbrot mit Käse, Himbeeren mit Quark oder Kartoffeln mit Rührei.
- Meiden Sie schnell resorbierbare Kohlenhydrate wie Limonade, Zucker in Tee und Kaffee, Fruchtsäfte, Malzbier, Honig, Marmelade, Bonbons, Süßigkeiten, Weißbrot, Cornflakes, Kartoffelpüree, Kompott etc.
- Nach einer Magenresektion kann kein Vit. B12 resorbiert werden. Daher bekommen Sie Vit. B 12 nun in regelmäßigen Abständen gespritzt. Weitere kritische Nährstoffe sind Calcium, Eisen und die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K).
- Bitte überprüfen Sie regelmäßig ihr Gewicht. Sollten Sie einen Gewichtsverlust bemerken sprechen Sie Ihren Arzt an.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin (ZEM) und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.