Vivantes

Ileostoma (künstlicher Dünndarmausgang)

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Anlage eines Dünndarmstomas bringt einige Veränderungen mit sich. Bei einem Ileostoma wird der gesamte Dickdarm entfernt oder stillgelegt. Somit entfällt die Funktion des Dickdarms, dem Darminhalt Flüssigkeit zu entziehen. Diese anatomische Veränderungen führen zu einem beschleunigten Transport des Nahrungsbreis. Dadurch bleibt weniger Zeit für die Verdauung und die Aufnahme wichtiger Nährstoffe. Die schwere der Auswirkungen hängt von der Länge und Funktion Ihres Restdarmes ab.

Wir haben für Sie einige Ernährungsempfehlungen bei Ileostoma zusammengestellt:

- Nehmen Sie **viele kleine Mahlzeiten** und eine leicht verdauliche Kost zu sich.
- Essen Sie regelmäßig, so kann sich Ihr Darm an eine regelmäßige Entleerung gewöhnen.
- **Kauen Sie ausreichend** und nehmen Sie sich Zeit für das Essen.
- **Essen und Trinken sollten zeitlich getrennt werden**, um die Verweildauer des Speisebreis in Magen und Darm zu verlängern (trinken ca. 1 h vor und nach dem Essen).
  Der Hauptteil der Flüssigkeit sollte aus isotonen Getränken bestehen.
- Achten Sie auf eine **reichliche Flüssigkeitszufuhr** (ca. 2 – 3 Liter pro Tag). Trinken Sie langsam und **schluckweise** und möglichst nicht zu den Mahlzeiten. Als Kontrolle kann der Urin dienen. Dieser sollte eine helle Farbe haben und pro Tag mind. 1 Liter betragen. Neben dem erhöhten Flüssigkeitsbedarf benötigen Sie auch eine ausreichende Menge an Salz, da auch dieses vermehrt mit den dünnflüssigen Stuhlgängen ausgeschieden wird.
- **Geeignete Getränke** sind: mineralstoffreiche Mineralwässer (kohlensäurearm oder still), mit Wasser verdünnte wie z. B. Orangensaft, Apfelsaft, Birnensaft (1/3 Saft + 2/3 Wasser), Tee leicht gezuckert und leicht gesalzen, isotonische Getränke (Sportlergetränke), gesalzene Brühe, WHO-Lösungen (in Apotheke erhältlich). Weniger geeignet sind pures Leitungswasser, ungezuckerter Tee, Light-Getränke, unverdünnte Säfte und Smoothies sowie Softdrinks.
- Meiden Sie stark säurehaltige Lebensmittel, da sich dadurch Ihr Stoma entzünden kann.
- Vorsicht bei groben und faserhaltigen Lebensmitteln, denn diese können das Stoma verstopfen. Schälen und pellen Sie Lebensmittel möglichst vor dem Verzehr (z. B. Apfel, Bockwurst, kernlose Weintrauben, Tomate), andernfalls können die Schalen unverdaut in den Stomabeutel gelangen und zu einer Verstopfung des Stomas (sog. Stomablockade) führen.

Diese Probleme können nach einer Ileostoma-Anlage auftreten

- **Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz):** Im Dünndarm findet u. a. die Verwertung von Milchzucker (Laktose) statt. Wurde in diesem Abschnitt ein Stück Darm entfernt oder ist die Aktivität des milchzuckerspaltenden Enzyms verringert, kann es zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfällen kommen. Die Therapie besteht aus einer milchzuckerarmen oder – freien Ernährung.
- **Fettstühle (Steatorrhoe):** Funktioniert die Fettverdauung nicht mehr ausreichend, können Blähungen, Bauchschmerzen und übelriechende fettiggelbe Stuhlgänge auftreten. Zur Unterstützung der Verdauung müssen dann Verdauungsenzyme zum Essen eingenommen. Diese werden ärztlich verordnet. Außerdem können Streich- und Zubereitungsfette durch leichter verdauliche MCT-Fette ersetzt werden.
- **Mangelernährung:** Behalten Sie Ihr Gewicht im Blick. Wenn Sie viel Gewicht verloren haben und/ oder hohe Nährstoffverluste über das Stoma entstehen, kann eine (vorübergehende) unterstützende Ernährungstherapie sinnvoll sein. Diese kann in Form von Trinknahrung oder auch Infusionen erfolgen. In manchen Fällen müssen auch bestimmte Vitamine zusätzlich gegeben werden.

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

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

SOLLTE EINES ODER MEHRERE DER OBEN GENANNTEN PROBLEME BEI IHNEN AUFTRETEN, WENDEN SIE SICH BITTE AN IHREN BEHANDELNDEN ARZT/IHRE BEHANDELNDE ÄRZTIN UND EINE KOMPETENTE ERNÄHRUNGSBERATUNG.

Lebensmittelauswahl für besondere Situationen

Mit Ihrer Ernährung können Sie Einfluss auf den Geruch und die Konsistenz Ihrer Ausscheidungen nehmen. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die Wirkungen von verschiedenen Lebensmitteln.

STOPFENDE LEBENSMITTEL	reife Banane, stark entölter Kakao, dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil, lange gezogener Schwarz- oder Grüntee, gekochte Möhre/Möhrensuppe, geriebener Apfel, Heidelbeeren, Brombeerblätter- oder Heidelbeertee, Reisschleim, Kartoffeln, Nudeln, Weißbrot, Zwieback, Salzstangen
	ballaststoffhaltige Präparate: Flohsamenschalen, Apfelpektine – nur nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt!
BLÄHUNGS- UND GERUCHSHEMMENDE LEBENSMITTEL	Joghurt, Quark, Preiselbeeren, Blaubeeren, Fenchel-Kümmel-Anis-Tee, Petersilie, Kümmel, Grünes Gemüse und Salat (Chlorophyll)

Achtung bei folgenden Lebensmitteln

FASERREICHE LEBENSMITTEL	Spargel, grobe Kohlsorten (Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Sauerkraut), Blattspinat, Rhabarber, 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, Früchtetee, kohlensäurehaltige Getränke, scharfe Gewürze, Tomaten, eingelegtes Gemüse, Essiggurken, unverdünnte Fruchtsäfte und Smoothies
BLÄHENDE LEBENSMITTEL	Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), unreifes Obst, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Gurke, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, grobe Kohlsorten, frisches Brot, frisches Hefegebäck, Getränke mit Kohlensäure, Bier
ABFÜHRENDE LEBENSMITTEL	Kaffee, Cola, Alkohol, Joghurt, Kefir, Buttermilch, scharfe Gewürze, Frischobst, Hülsenfrüchte, Milchzucker, fettreiche Lebensmittel (Butter, Öl)

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 und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.