Vivantes

Ösophagusresektion

Liebe Patientin, lieber Patient,

durch die segmentweise Entfernung der Speiseröhre und häufig gleichzeitiger Teilresektion des Magens kommt es zu bedeutenden organischen sowie physiologischen Veränderungen. Infolgedessen kann es zu Ernährungsproblemen kommen, die bei jedem Betroffenen individuell ausgeprägt sind. Viele Betroffene leiden unter Appetitlosigkeit und Übelkeit.
Die folgenden Empfehlungen können Abhilfe leisten, jedoch gilt hier vor allem der Leitsatz: „Erlaubt ist, was vertragen wird und was Ihre Lebensqualität verbessert."

Praxisempfehlungen:

- → Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
  Ein zu grober Speisebrei führt zu Unwohlsein und fördert eine Fehlverdauung.
- → Die Verdauungsleistung kann mit Medikamenten unterstützt werden. Durch die Einnahme von Enzymen zu jeder Mahlzeit wird die Verdauungsleistung normalisiert, was sich positiv auf die Verdauung und das Gewicht auswirkt.
- → Trinken Sie reichlich.
  Wenn die Speise einmal nicht gut „rutscht", kann es hilfreich sein, mit etwas Wasser oder Tee nachzuspülen.
  Geeignete Getränke sind:
  Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräuter- und Früchtetees.
  Bei folgenden Getränken treten häufig Probleme auf:
  Kohlensäurehaltige Getränke, Kaffee, zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Eistee usw.).
- → Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten (6 – 10 Mahlzeiten).
  Um ein schnelles Vollegefühl zu vermeiden, sollten Sie auf die Portionsgrößen achten und nur kleine Portionen zu sich nehmen.
- → Reichern Sie Ihre Mahlzeiten an.
  Häufig kommt es zu einer ungewollten Gewichtsabnahme. Sie können die Speisen anreichern (z. B. mit Zucker, Sahne, Butter oder Öl).
  Darüber hinaus kann zusätzlich Zusatznahrung verwendet werden: hochkalorische Trinknahrung oder Eiweißpulver (sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt/Ernährungstherapeuten).
  - → Bei Appetitlosigkeit: Schreiben Sie ein Trink- und Essprotokoll.
  - → Bitte kontrollieren Sie Ihr Gewicht einmal pro Woche.
- → Vermeiden Sie lange Fasern, Körner oder „klumpige" Speisen.
  Diese können die Nahrungspassage verengen und erschweren.
  Ungünstige Lebensmittel: Spargel, Kohl, Rhabarber, zähes Fleisch, Fenchel, grüne Bohnen, Pilze, Zitrusfrüchte (Ananas, Mango, Orangen, Grapefruit), Obstsäfte mit Fruchtfleisch, Trockenobst, Nüsse, Kokosflocken, Studentenfutter, Müsli, Getreideprodukte mit Körnern oder Samen.
- → Verzehren Sie keine zu heißen oder zu kalten Speisen.
- → Vermeiden Sie stark gewürzte oder scharfe Gerichte und salzige Speisen.
- → Ruhen Sie sich nach dem Essen ca. 30 Minuten aus.
  Vermeiden Sie jedoch, sich in dieser Zeit hinzulegen, denn dies würde den Rückfluss des Mageninhaltes fördern.
- → Wenn die Speisen nicht „gut rutschen": Lagewechsel oder Nachschlucken.

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.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	22.12.2022	09.02.2025	1/1

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

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com