Vivantes

Operationen am Darm

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine Operation am Darm durchgeführt. Wichtig ist, nach der Operation den Stuhlgang zu regulieren. Verstopfungen führen zu vermehrter Anstrengung beim Toilettengang und sollten deswegen vermieden werden.

Ziel ist es, den Stuhl so zu regulieren, dass er eine weiche, jedoch geformte Konsistenz hat.

Praxisempfehlungen:

- → Zur Unterstützung der Wundheilung ist eine Versorgung mit besonders viel Eiweiß notwendig, z. B. Sauermilchprodukte (Joghurt, Käse, Quark), Fleisch, Eier und Fisch.
- → Idealerweise sollten pflanzliche Eiweißquellen mit tierischen kombiniert werden, z. B. Kartoffel mit Ei (z. B. Bratkartoffeln mit Spiegelei) oder Getreide mit Käse/ Milch (z. B. Käsebrot, Haferflocken-Müsli mit Milch).
- → Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, mindestens 1,5 – 2 Liter täglich. Obstsäfte und warme Getränke auf nüchternen Magen wirken darmanregend.
- → In den ersten 4 Wochen nach der Operation kann die Darmnaht noch geschwollen sein. Daher empfiehlt sich ein Verzicht auf fettreiche, gewürzte Mahlzeiten in großen Mengen sowie ein Verzicht auf Alkohol.
- → Ernähren Sie sich nach dem Prinzip der angepassten Vollkost. Darunter versteht man eine leicht verdauliche, nährstoffreiche Kostform.
- → Leicht verdaulich sind feinvermahlene Vollkornprodukte, Reis, Suppen sowie Gemüsebrei.
- → Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten täglich.
- → Ein geregelter Tagesablauf wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.
- → Kauen Sie Ihr Essen ausreichend, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund.

Wenn der Eingriff verheilt ist und Sie sich nach dem Prinzip der Vollkost ernähren, sollten Sie auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr achten (täglich mind. 30 g Ballaststoffe).

Bevorzugen Sie dabei **lösliche Ballaststoffe**.

Diese sind enthalten in: Obst, Gemüse und Flohsamenschalen. Lösliche Ballaststoffe machen den Stuhl weicher und ermöglichen eine regelmäßige, zügige Darmentleerung, ohne pressen zu müssen.

Unlösliche Ballaststoffe vergrößern das Stuhlvolumen und regen die Bewegung des Darms an. Diese können ebenfalls verzehrt werden und sind enthalten in: Hülsenfrüchten, Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Haferflocken.

Nach den 10 Regeln der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) werden „5 am Tag“ empfohlen. Nehmen Sie dazu 3 Hände voll Gemüse und 2 Hände voll Obst am Tag zu sich. Achten Sie dabei auf Ihre individuelle Verträglichkeit (Vorsicht mit blähenden Obst- und Gemüsesorten, wie z. B. Pilzen, Kohlsorten, Paprika, Zwiebeln, Erbsen, Bohnen, Linsen, Steinobst).

Achtung: Wenn Sie vorher nicht regelmäßig Ballaststoffe zu sich genommen haben, steigern Sie die Menge langsam, ansonsten können Blähungen und Völlegefühl auftreten. Es ist wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, sonst können die Ballaststoffe nicht quellen und damit eventuell zu Verstopfungen führen. Regelmäßige Bewegung ist dabei unabdinglich!

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	23.11.2022	23.11.2025	1/1

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

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com