Vivantes

Kolostoma (künstlicher Dickdarmausgang)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Anlage eines Kolostomas wird ein Anteil des Dickdarms entfernt oder stillgelegt. Je nach Position des Stomas bleibt die Funktion des Dickdarms weitestgehend erhalten. Das bedeutet, dass Wasser und Elektrolyte vollständig aufgenommen werden können und somit die Stuhlkonsistenz variieren kann.

Praxisempfehlungen:

Für die ersten 4 – 6 Wochen nach der Operation empfiehlt sich eine leichte Vollkost, um die Darmnaht zu schonen:

- → Vermeiden Sie fettreiche, schwer verdauliche und blähende Lebensmittel, wie Zwiebeln, Kohlgemüse und Pommes. Fettreiche und ballaststoffreiche Lebensmittel haben eine längere Verweildauer im Magen und werden nur langsam verdaut. Dies kann zu Beschwerden wie Druck- und Völlegefühl oder Blähungen führen.
- → Leicht verdauliche Lebensmittel sind fein vermahlene Vollkornprodukte, Reis, Kartoffeln, Suppen sowie Gemüsebrei.
- → Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten, Dämpfen und Kochen.
- → Vermeiden Sie stark gewürzte, scharfe Gerichte und stark angebratene Lebensmittel.
- → Nehmen Sie viele (4 – 6) kleine Mahlzeiten zu sich.
- → Essen Sie regelmäßig, so kann sich Ihr Darm an eine regelmäßige Entleerung gewöhnen.
- → Nehmen Sie sich Zeit für das Essen und kauen Sie Ihr Essen ausreichend, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund.
- → Bei starker Geruchsbildung schränken Sie den Verzehr von Lebensmitteln mit geruchsbildender Wirkung ein.
- → Zur Unterstützung der Wundheilung wird eine eiweißreiche Kost empfohlen, z. B. Sauermilchprodukte (Joghurt, Käse, Quark), Fleisch, Eier und Fisch.
- → Kaugummikauen und Rauchen fördern Blähungen. Nikotin hat zudem eine abführende Wirkung und sollte vermieden werden.
- → Verzichten Sie auf Alkohol.

Grundsätzlich gibt es nach Verheilung des Eingriffs keine speziellen Diätempfehlungen. Die Auswahl bestimmter Lebensmittel hat jedoch Einfluss auf die Stuhlkonsistenz und auf die Gas- und Geruchsbildung.
Bei Beschwerden kann ein Ernährungsprotokoll zur Erkennung von Unverträglichkeiten hilfreich sein.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
1.0	01.02.2022	09.02.2022	09.02.2025	1/2

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

Einfluss von Lebensmitteln auf die Stuhlbeschaffenheit

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die Wirkung verschiedener Lebensmittel

STOPFENDE WIRKUNG	ABFÜHRENDE WIRKUNG
reife Banane	Kaffee
stark entölter Kakao	Cola
dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil	Alkohol
lange gezogener Schwarz- oder Grüntee	Joghurt, Kefir, Buttermilch
gekochte Möhren	scharfe Gewürze
geriebener Apfel	Frischobst, rohes Gemüse
Heidelbeeren, Heidelbeertee	Hülsenfrüchte
Reisschleim	Milchzucker
Kartoffeln, Nudeln, Weißbrot, Zwieback	fettreiche Lebensmittel (Butter, Öl)
Salzstangen	Bier
ballaststoffhaltige Präparate: Flohsamenschalen, Apfelpektine – nur nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt!	unverdünnte Säfte, Pflaumensaft
	Feigen, Trockenpflaumen

BLÄHUNGSHEMMENDE WIRKUNG	BLÄHENDE WIRKUNG
Joghurt, Quark	Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
Preiselbeeren, Blaubeeren (auch als Saft)	unreifes Obst, Birnen, Kirschen, Pflaumen
Heidelbeeren, Heidelbeersaft	Frischer Salat und Rohkost
Fenchel-Anis-Kümmel Tee	Gurke, Paprika, Pilze
Petersilie, Kamille, Fenchel, Koriander	Lauch, Zwiebeln, Knoblauch
Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee	grobe Kohlsorten, Schwarzwurzeln
Anis, Zimt	frisches Brot, frisches Hefegebäck
	Getränke mit Kohlensäure
	Bier
	Eier (auch in Nudeln)

GERUCHSHEMMENDE WIRKUNG	GERUCHSVERSTÄRKENDE WIRKUNG
Petersilie	Kohlgemüse, Bohnen, Pilze
grüner Salat	Spargel, Sellerie, Rettich
Spinat	Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch
Preiselbeeren (auch als Saft)	Eier und Eiprodukte
Heidelbeeren (auch als Saft)	vollreifer u. vollaromatischer (Hart-) Käse, Fleisch, Fleischerzeugnisse
Weizenkleie, Leinsamen	geräucherter Fisch, Fischerzeugnisse, Krabben, Hummer
Sauermilchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Dickmilch	scharfe Gewürze, Senf, Meerrettich
	Alkohol, Bohnenkaffee
	Trockenhefe

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.