Vivantes

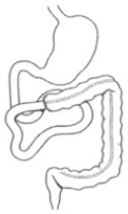
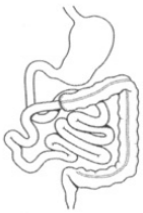
Darmversagen (Kurzdarmsyndrom)

Liebe Patientin, lieber Patient,

der Begriff Kurzdarmsyndrom (KDS) bezeichnet ein Darmversagen nach ausgedehnter Entfernung von Teilen des Darms.

Dadurch kommt es zu einer eingeschränkten Nährstoffaufnahme des Darms. Für eine ausreichende Versorgung mit Energie, Eiweiß, Flüssigkeit und Mikronährstoffen sollte die Ernährung daher entsprechend angepasst werden.

Formen des Kurzdarmsyndroms:

Typ I	→ Entfernung von großen Dünndarmabschnitten → Entfernung des Dickdarms → Anlage eines künstlichen Darmausgangs (Stoma, Anus praeter)
Typ II 	→ Entfernung von großen Dünndarmabschnitten → Erhalt des Dickdarms → Verbindung von Dünn- und Dickdarm
Typ III 	→ Entfernung eines geringen Teils des Dünndarms → Erhalt des Dickdarms → Verbindung von Dünn- und Dickdarm

Für den Verlauf der Erkrankung ist es entscheidend wie viel Restdarm erhalten ist und um welchen Darmabschnitt es sich dabei handelt, da jeder Teil des Darms eine andere Aufgabe hat. Welcher Teil bei Ihnen entfernt wurde, besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

Es gibt keine spezielle Kurzdarmdiät, jedoch gibt es einige Empfehlungen, die hilfreich für Sie sein können.

Prinzipiell gilt: Die Ernährung sollte leicht verträglich, sowie eiweiß- und energiereich sein.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

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

Praxisempfehlungen:

- → „Angepasste Vollkost" – Vermeidung von blähenden, reizenden oder faserreichen Lebensmitteln wie Kohlsorten, Hülsenfrüchten, Gurken, Pilzen, Spargel, Tomaten, Erbsen, grünen Bohnen, Paprika, Kirschen, Pflaumen, Ananas, Litschis, Datteln, Wassermelonen, Weintrauben, Nüssen, Trockenobst, Rohkost usw.
- → Meiden Sie schwer aufschlüsselbare Lebensmittel, wie z. B. Hartweizen, Hülsenfrüchte, Rohkost.
- → Die Lebensmittel sollten eiweißreich sein (Quark, Wurst, Käse, Fleisch und Fisch, eventuell Anreicherung mit einem Eiweißpulver).
- → Essen Sie calciumreiche Lebensmittel (z. B. Milch- und Milchprodukte, calciumreiche Mineralwässer, grünes Gemüse).
- → Reduzieren Sie die Aufnahme oxalatreicher Lebensmittel.
  Oxalatreiche Lebensmittel sind: Rhabarber, Spinat, Pflaumen, rote Beete, Kakao (Schokolade, schockoladehaltige Getränke, Nuss-Nugat-Creme), Beerenfrüchte, Pfefferminz- und Schwarztee, Instant-Kaffeepulver, Amaranth, Spinat, Bohnen, Mangold, Nüsse wie Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse usw.
- → Salzen Sie Ihre Mahlzeiten.
- → Nehmen Sie täglich 4 – 8 kleine Mahlzeiten zu sich. Zu große Portionen regen vermehrt die Darmtätigkeit an und können zusätzlich zu Durchfall führen.
- → Trennen Sie Essen und Trinken voneinander, denn Flüssigkeit beschleunigt die Darmpassage. Bitte achten Sie jedoch insgesamt darauf ausreichend zu trinken. Es soll täglich so viel getrunken werden, dass etwa 1 – 1,5 l Harn produziert wird. Dies ist wichtig, um zu gewährleisten, dass alle harnpflichtigen Stoffe ausgeschieden werden. Deswegen sollten Sie Ihre Harnausscheidung in gewissen Abständen mit einem Messbecher zu Hause kontrollieren.
- → Kauen Sie gründlich und essen Sie langsam. Alles was Sie nicht zerkaut bekommen (Fasern, Schalen, Pelle, Körner usw.) sollten Sie nicht essen.
- → Kontrollieren Sie Ihr Gewicht. Bei einem Gewichtsverlust kontaktieren Sie Ihren Arzt und/oder Ernährungstherapeuten. Das Anreichern der Speisen durch Butter/Sahne kann eventuell helfen. In manchen Fällen ist jedoch eine Zusatznahrung nötig z. B. Trinknahrung oder eine parenterale Ernährung (Ernährung über die Vene).
- → Steigern Sie Ihre körperliche Aktivität um die Muskulatur zu stärken (täglich 30 Minuten, leichte bis moderate Bewegung wie z. B. spazieren gehen oder Physiotherapie).

Geeignete Getränke:

Der Hauptteil der Flüssigkeitsaufnahme (ca. 1 Liter) sollte aus isotonen Getränken bestehen z. B. aus: Elotrans, Sportlergetränken, Saft- und Obstschorle, nach Rezept 1 – 4.

REZEPT 1	REZEPT 2	REZEPT 3	REZEPT 4
• 1 Liter Wasser/Tee • 8 gestrichene Teelöffel Zucker • 1 gestrichener Teelöffel Kochsalz • ¾ Teelöffel Backpulver	• 70 ml Fruchtsirup • 930 ml Leitungswasser • 1 gestrichener Teelöffel Kochsalz	• 250 ml 100%igen Orangen- o. Multivitaminsaft • 750 ml Leitungswasser • 8 gestrichene Teelöffel Zucker • 1 gestrichener Teelöffel Kochsalz	• 500 ml Karottensaft • 500 ml Leitungswasser • 1 g Salz

Ungeeignet sind:

- → kohlensäurehaltige Getränke – diese verstärken die Diarrhoe.
- → Konzentrierte Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte, Smoothies und Softdrinks – diese entziehen dem Körper weiteres Wasser. (Verdünnen Sie diese Getränke mit Wasser)

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

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

- Reduzieren Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel wie Marmelade und Honig. Diese können den Durchfall verstärken, da Flüssigkeit ins Darmlumen gezogen wird.

Im Zuge eines Kurzdarmsyndroms kann es zu Unverträglichkeiten kommen:

- In einigen Fällen kann es zu einer Laktoseintoleranz kommen, tauschen Sie dann ggf. die Lebensmittel durch laktosefreie Produkte aus.
- Bei Durchfall: langgezogener Schwarztee (ca. 10 Minuten ziehen lassen), Heidelbeer- oder Brombeertee, gut ausgereifte Banane zerdrückt, geriebener Apfel mit Schale, geraspelte oder gekochte Möhren, Weißbrot, Zwieback, Knäckebrot, Kartoffelbrei, Naturjoghurt, Reis- oder Haferschleim.
  Es gibt auch Präparate mit löslichen Ballaststoffen, die bei Durchfall helfen wie z. B.: Flohsamenschalen und Apfelpektine. Bitte sprechen Sie Ihren Arzt darauf 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.