

## ERNÄHRUNGSRATGEBER

Nehmen Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich, da es durch Durchfälle zu einem erhöhten Wasserverlust kommen kann. Diesem Wasserverlust kann durch die Einnahme von Traubenzucker (Glucose) entgegengewirkt werden. Damit sich das Verdauungssystem nach einer Operation auf die neue Situation einstellen kann, wird die Ballaststoffaufnahme langsam gesteigert (10 g bis 30 g pro Tag), einhergehend mit einer Erhöhung der Flüssigkeitszufuhr.



Was die Flüssigkeitsaufnahme während der Mahlzeiten angeht, gibt es jedoch unterschiedliche Meinungen. So wird empfohlen, erst eine Stunde nach der Mahlzeit Flüssigkeit zu trinken.

Anhaltende Verdauungsstörungen erfordern eine erweiterte Diagnostik (z. B. pathogene Darmerreger oder Milchzuckerintoleranz).

## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Bitte beachten Sie bei der Ernährung folgende Hinweise:

- sorgfältig und lange kauen
- langsam essen (mindestens 25 Minuten)
- 5–7 kleine Mahlzeiten in mehreren Portionen über den Tag verteilt
- Flüssigkeitsbedarf anfangs mit kohlenensäurearmen, besser kohlenensäurefreien Getränken decken
- Nur zu 80% satt essen, bei eintretendem Völlegefühl Nahrungsaufnahme einstellen
- blähende, übermäßig fette und scharf gewürzte Nahrungsmittel meiden

## SPRECHSTUNDEN/KONTAKT

### Oliver Schwarz

Viszeralchirurg  
Leitender Oberarzt  
E-Mail:  
oliver.schwarz@heidekreis-klinikum.de

### Viszeralchirurgische Sprechstunde

Anmeldung:  
Telefon 05161 602-1411

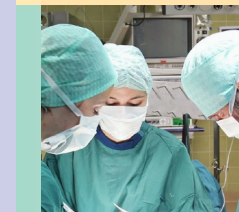
### Heidekreis-Klinikum GmbH Krankenhaus Walsrode

Robert-Koch-Str. 4  
29664 Walsrode  
Telefon: 05161 602-0

[www.heidekreis-klinikum.de](http://www.heidekreis-klinikum.de)

# Klinik für Chirurgie

## Krankenhaus Walsrode



## Darmoperation - und was esse ich jetzt?



*Gemeinsam  
für Ihre Gesundheit!*

**Heidekreis-Klinikum GmbH**  
Krankenhäuser Soltau und Walsrode

## DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Das Verdauungssystem ist ein präzise abgestimmter Mechanismus. Die Nahrung wird im Mund zerkleinert, mit Speichel durchmischt und über die Speiseröhre in den Magen transportiert. Dort wird der Nahrungsbrei gespeichert, die Verdauung eingeleitet und dosiert in den Darm abgegeben. Die Verdauung und Aufnahme (Resorption) der Nahrungsbestandteile findet vor allem im Dünndarm (Jejunum und Ileum) statt, während im Dickdarm (Kolon) dem Nahrungsbrei das Wasser entzogen wird. Schließlich wird der Kot über den Mastdarm (Rektum) ausgeschieden. Über Lebens- und Genussmittel erfolgt normalerweise die Versorgung mit Nährstoffen, die für die Erhaltung der Gesundheit erforderlich sind. Störungen im Bereich des Verdauungssystems führen schnell zu Missempfindungen und Gesundheitsbeeinträchtigungen bis hin zu schwerwiegenden Folgen. Ursachen für Darmoperationen, die zu einer Darmverkürzung, der vorübergehenden oder dauerhaften Anlage eines künstlichen Darmausganges (Stomas) führen können, sind u. a.:

- Durchblutungsstörungen des Darmes (Mesenterialinfarkte)
- Darmkrebs
- Chronische entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa)
- Divertikulitis
- Unfälle
- Selten genetische Fehlbildungen

Nach Schätzungen leben in Deutschland 80 000 - 100 000 Menschen mit einem Stoma.

## VERDAUUNGSPROBLEME

**Nach operativen Darmeingriffen ist eine bewusste Ernährung zur Vermeidung von Verdauungsbeschwerden und zur Sicherung des Behandlungsergebnisses und der Gesundheit vorrangig.**

Je nach Größe und Lokalisation des operativ entfernten Darmabschnitts treten unterschiedliche Beschwerden auf.

Häufig sind:

- Durchfälle (Diarrhoe)
- Fettreiche Stuhlmengen
- mangelhafte Nährstoff- und Vitaminaufnahme (Malabsorption)
- bakterielle Darmentzündung durch geschwächte Immunabwehr (z. B. Clostridien-Enteritis)

Nach langstreckiger Darmentfernung besteht die Gefahr einer Mangelernährung, so dass bis zur Darmanpassung eine kurz- oder langfristige künstliche (parenterale) Ernährung über Infusionen notwendig sein kann. Bei Darmentfernungen ohne Stomaanlage muss die Darmverbindung (Anastomose) erst verheilen. Diese sensible Phase dauert etwa 4-6 Tage. Darmpassagestörungen sind in diesem Intervall nicht selten.

## DIE ERNÄHRUNG

Was ist bei der Ernährung zu beachten?

Direkt nach einer Operation wird sich das Stationsteam von pflegerischer und ärztlicher Seite um den optimalen „Kostaufbau“ kümmern („Fast-Track“-Prinzip).

Zunächst werden nach Tee und leicht verdaulichen Keksen (1. bis 2. Tag) auch Joghurt und Suppen (ab dem 3. Tag) auf der Speisekarte stehen. Anschließend bestehen für die weitere Nahrungsaufnahme nur noch wenige Einschränkungen, die jedoch nicht nur für die Zeit im Krankenhaus, sondern auch für die Zeit danach, zu Hause zu beachten sind.

Ein „Rezept“ für die „richtige“ Ernährung gibt es nicht.

Das heißt, jede Patientin und jeder Patient wird mit der Zeit für sich selbst herausfinden, welche Nahrungsmittel gut vertragen werden und welche Beschwerden verursachen.

Erfahrungsgemäß wird der größte Teil der Verdauungsbeschwerden durch gebratenes Fleisch, Fisch, Bohnen, Erbsen, Kohlgemüse und Rhabarber verursacht.

Generell sollten - über den Tag verteilt - zu festen Zeiten 5 bis 6 kleine Mahlzeiten eingenommen werden.

Gutes Durchkauen der Speisen ist für die Verdaulichkeit ebenso wichtig, wie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.