

Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben (Sokrates)

Nach einem Vortrag der Diätologin Barbara Spannbruckner, BSc

Die Aufspaltung und Aufnahme der Nährstoffe erfolgt über Rezeptoren, die im menschlichen Darm unterschiedlich verteilt sind. Während im Dünndarm hauptsächlich die Aufspaltung der Nahrung und Aufnahme der Nährstoffe stattfindet, ist der Dickdarm für das Eindicken des Stuhls verantwortlich. Da der Darm eine gute Anpassungsfähigkeit besitzt, ist nach der Entfernung von Darmabschnitten die Nährstoffaufnahme weiterhin gewährleistet.

Wenn sehr große Dünndarmabschnitte entfernt wurden, sollte ärztlich abgeklärt werden, inwieweit eine Substitution von Vitaminen und/oder Mineralstoffen erforderlich ist. Langfristig ist meist eine ausgewogene Ernährung möglich.

Relevanz der Ernährung für Stomaträger

Unsere Lebensmittel nähren uns, sodass wir unseren täglichen Aktivitäten nachgehen können. Neben dieser lebenswichtigen Eigenschaft, besitzen Nahrungsmittel weitere Merkmale, über die Betroffene Bescheid wissen sollten:

- **Blähungen** können Kohlgemüse, Zwiebel, Hülsenfrüchte, hartgekochte Eier, grobes Vollkornbrot, Milchprodukte bei Laktoseintoleranz, etc. verursachen.
- **Blähungshemmend** wirken Kümmel, Fenchel und Anis als Gewürz oder Tee.
- Zur **Geruchsbildung** können Eier, Fleisch, Fisch, würziger Käse, Kohlgemüse, Zwiebel, Porree, Hülsenfrüchte, etc. beitragen.
- Der **Geruchsentwicklung** entgegen wirken Petersilie, passierter Spinat, Joghurt, Preiselbeeren/saft, etc.
- **Hautreizungen** können durch Zitrusfrüchte, pure Obstsäfte, unverdünnte Essige, scharfe Gewürze, in Essig eingelegtes Gemüse, etc. verursacht werden.
- **Stuhl fördernd** wirken Rohkost, Zucker in großen Mengen (gezuckerte Getränke, etc.), Kaffee, Milchprodukte bei Laktoseintoleranz, etc.
- **Stopfende** Wirkung haben Weißbrot, gekochte Erdäpfel, Reis, Haferschleimsuppe, geriebener Apfel (braun werden lassen), langgezogener Schwarztee, etc.
- Zu **Stomablockaden** (insbesondere bei Ileostoma) können Obst und Gemüse mit harter Haut, Rohkost, ganze Kerne u. Nüsse, Mais, Pilze, grobe Fasern z.B. Kraut, Spargel, etc. führen.

Wichtig ist, dass Sie keine Lebensmittel kategorisch ausschließen und Ihre individuellen Verträglichkeiten herausfinden. Lebensmittel wie laktosehaltige Milchprodukte, die anfangs evtl. zu einer hohen Stomaförderung beigetragen haben, können zu einem späteren Zeitpunkt wieder toleriert werden.

Ebenso nimmt häufig die Zubereitung auf die Bekömmlichkeit Einfluss. So werden z.B. in Aufläufen verarbeitete Eier besser vertragen als ein hartgekochtes Ei. Blockaden des Stoma können Sie vermeiden, wenn Sie einerseits sehr gut kauen und andererseits Alternativen zu den entsprechenden Lebensmitteln finden (Samen, Körner und Nüsse mahlen oder Obst und Gemüse schälen bzw. pürieren).

Ernährung bei einem Ileostoma

Besondere Bedeutung haben hier die Flüssigkeits- und Elektrolytverluste über den Darm, da der Dickdarm und somit dessen Funktion der Stuhleindickung ausgeschaltet ist. Demnach ist eine max. breiige Stuhlkonsistenz möglich. Dies bedeutet, dass Durchfall vermieden und mind. 1 Liter heller Harn erreicht werden sollte. Wenn Sie zu großen Stuhlmengen neigen, kann es hilfreich sein, Lebensmittel der Kategorie „Stuhl fördernd“ zu meiden bzw. deren Menge in einer Mahlzeit zu berücksichtigen. Bei flüssigen Stuhlentleerungen sind stopfend wirkende Lebensmittel und isotone Getränke empfehlenswert. Bei länger andauernden Durchfällen sollten Sie jedenfalls ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Essen Sie abwechslungsreich und mehrmals täglich, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Bei der Lebensmittelauswahl sollten Sie jene Nahrungsmittel meiden, die zu Stomablockaden und Hautreizungen rund um den Ausgang führen können. Achten Sie auf eine angemessene Eiweißzufuhr, indem Sie regelmäßig Fleisch, Fisch, Eier und (laktosefreie) Milchprodukte essen.

Ernährung bei einem Colostoma

Grundsätzlich gibt es keine Colostomadiät. Wenn sich der Darm an die neue Situation gewöhnt hat, bildet eine ausgewogene Mischkost die Basis der Dauerernährung. Evtl. weiterhin von Bedeutung sind Lebensmittel mit groben, unverdaulichen Fasern, die den Darmausgang blockieren können. Verstopfung sollte vermieden werden. Bevorzugen Sie daher leicht verdauliches, gegartes Gemüse wie Kürbis, Karotten, Rote Rüben, Zucchini, etc. und feinvermahlene Vollkornprodukte. Bauen Sie ebenso stuhlregulierende Maßnahmen wie Sauermilchprodukte (Joghurt, etc.) sowie ausreichend Trinkflüssigkeit in Ihren täglichen Speiseplan ein. Abgestimmt auf Ihre Möglichkeiten wirkt sich regelmäßige Bewegung positiv auf einen geregelten Stuhlgang aus.

Gerade in der Anfangsphase kommt der Ernährung eine besondere Bedeutung zu. Eine Ernährungsberatung berücksichtigt immer individuelle Gegebenheiten. Sobald einzelne Lebensmittel gemieden werden, sollten entsprechende Alternativen gefunden werden. Ihre Diätologin, Ihr Diätologe kann Sie dabei unterstützen Ihre individuellen Unverträglichkeiten bzw. Verträglichkeiten herauszufinden.