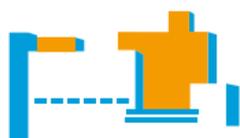


Empfehlungen für  
Patientinnen und Patienten

## **Darmresektion (mit Stoma)**



kompetent-freundlich-nah



**Städtisches  
Krankenhaus**  
Pirmasens gGmbH

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Wohlbefinden liegt uns sehr am Herzen, daher möchten wir Ihnen eine kleine Stütze mit auf den Weg geben.

Durch eine Kürzung des Darms können Nährstoffe meist nicht mehr so gut gespalten und aufgenommen werden, daher ist es sehr wichtig, dem Körper Zeit für die An- und Umgewöhnung zu geben. Doch reduzieren Sie nicht aus Angst Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten!

Sie benötigen Energie, Nährstoffe sowie viel Wasser und sollten der Gefahr einer Mangelernährung vorbeugen. Der Darm kann dann nach einiger Zeit seiner normalen Funktion wieder nachgehen.

Zu Beginn einer solchen Umstellung sollte eine ballaststoff- und fettarme Ernährung stehen. Je nach Wohlbefinden sollte die Nahrung nach einiger Zeit wieder zur gesunden, abwechslungsreichen Vollkost aufgebaut werden. Oberstes Prinzip ist:

Erlaubt ist, was vertragen wird!

## Allgemeines

Die Nährstoffaufnahme geschieht im Dünndarm, die Stuhleindickung im Dickdarm. Bei einem Stoma ist der Stuhl zunächst sehr dünnflüssig. Nach und nach wird der Stuhl etwas fester/breiiger.



## **Blähungen werden gefördert durch:**

Hülsenfrüchte, Kohlsorten wie Rot-/Weiß-/Sauerkraut, Lauch, Zwiebel, Steinobst, unzureichendes Kauen, häufiges Luftschlucken beim schnellen Essen, kohlenstoffhaltige Getränke

## **Blähungshemmende Lebensmittel:**

Heidelbeer- und Preiselbeerdicksaft, Fenchel-, Anis-, Kümmeltee



## **Geruchsbildende Lebensmittel:**

Eier und -speisen, Fisch und -erzeugnisse, geräuchertes Fleisch und -erzeugnisse, Edelpilzkäse, Spargel, Pilze, Lauch- und Zwiebelgewächse

## **Geruchshemmende Lebensmittel:**

Joghurt, Spinat, Blattsalate, Petersilie, Preiselbeeren, Heidelbeeren

## **Lebensmittel mit stopfender Wirkung:**

Banane, fein geriebener Apfel, Karottensuppe nach Moro, Reisschleim, Kartoffeln, Haferflocken, Weißbrot, Zwieback, Reis ...

## **Lebensmittel mit abführender Wirkung:**

Alkoholische und koffeinhaltige Getränke, unverdünnte Säfte, Trockenpflaumen und Pflaumensaft, scharf Angebratenes, scharfe Gewürze, sehr fettige Speisen

## Morosuppe

500 g frische Karotten schälen, klein schneiden und eine Stunde in einem Liter Wasser weichkochen. (Lange Kochzeit ist sehr wichtig für die Bildung langer Zuckerketten!) Anschließend werden die Karotten zusammen mit dem Kochwasser fein püriert. Danach füllen Sie wieder auf einen Liter auf und fügen einen Teelöffel Salz hinzu. Fertig!



## Reisschleim

Bringen Sie 5 Teile Wasser mit etwas Salz zum Kochen und fügen 1 Teil gut gewaschenen Reis hinzu. Kochen Sie den Reis unter regemäßigem Rühren für 45 Minuten bei schwacher Hitze, bis er eine schleimige Konsistenz hat. Alles pürieren oder durch ein Sieb drücken. Fertig!

## Allgemeine Empfehlungen

- Testen Sie die individuelle Verträglichkeit der Lebensmittel in kleinen Mengen aus und steigern diese bei guter Verträglichkeit (Lebensmittel sind gegart besser verdaulich).
- Führen Sie ein Ernährungs- und Symptomtagebuch.
- Kauen Sie Ihr Essen immer gut.
- Bevorzugen Sie fettarme Garmethoden (Kochen, Dünsten, Dämpfen, Grillen).
- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag auf mehrere kleinere.
- Frühes Abendessen verhindert nächtliche Stuhleentleerung.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit beim Essen.
- Ausreichend trinken (mind. 2-3 l/Tag).
- Zucker, Salz und scharfe Lebensmittel in Maßen verwenden.
- Essen/Getränke sollten nicht zu heiß/kalt sein.
- Vermeiden Sie Stress und Alkohol.





**Haben Sie weitere Fragen?  
Sprechen Sie uns an.  
Unser Ernährungsteam hilft  
Ihnen gerne weiter!**

Diese Informationen orientieren sich an dem Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP) und an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e. V.)

**Städtisches Krankenhaus  
Pirmasens gGmbH**

Pettenkoferstraße 22 • 66955 Pirmasens  
Telefon: 06331 714-0 • Telefax: 06331 714-1023  
info@kh-pirmasens.de  
<https://kh-pirmasens.de>