

Ernährung bei künstlichem Darmausgang (Stoma)

1. Allgemeines

Der Begriff „Stoma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Mund“ oder „Öffnung“. Grundsätzlich ist zu unterscheiden, in welchem Darmabschnitt sich dieser künstliche Darmausgang befindet.

Das Ileostoma bezeichnet das Stoma im Dünndarmbereich, das Kolostoma im Dickdarm. Für manche Darmkrebspatienten ist die Anlage eines Stomas vorübergehend für andere hingegen dauerhaft. Ein künstlicher Darmausgang ist zwingend erforderlich, wenn auf natürlichem Weg keine Ausscheidung mehr möglich ist.

Während der ersten Zeit nach der Anlage eines Stomas ist die Ausscheidung immer dünnflüssig. Doch reduzieren Sie nicht aus Angst vor anfänglichen Durchfällen ihre Ess- und Trinkmengen! Sie benötigen Energie, Nährstoffe, sowie Wasser und sollten der Gefahr einer Mangelernährung vorbeugen!

In den ersten Wochen nach der Stomaanlage ist es völlig normal, wenn der Darm mit Unverträglichkeiten und/oder Blähungen reagiert. Meist lassen diese Symptome nach 3-6 Monaten nach, da sich der Darm an die veränderte Situation anpasst.

Wichtig: Es gibt keine spezielle Stoma-Diät!

2. Allgemeine Ernährungsempfehlungen in der Anpassungsphase

- Essen klein schneiden, gut kauen und langsam essen
- Was nicht kaubar ist, wird ausgespuckt!
- Bei Bedarf mehrere kleine Mahlzeiten am Tag
- Trinkmenge bis zu 2-3 Liter pro Tag
- Langsamer Kostaufbau (nach eigenem Tempo)
- Pro Tag nur 1 „neues“ Lebensmittel testen
- Lebensmittel zu Beginn nur in kleinen Mengen aufnehmen und schrittweise steigern

3. Tipps für die Auswahl der Nahrungsmittel

Lebensmittel mit stopfender Wirkung:

- Schwarztee (lang gezogen, 10 min.)
- Banane, geriebener Apfel
- Karotten, gekocht
- Weißbrot, Kartoffeln, weißer Reis, Trockengebäck, Zwieback

Lebensmittel mit abführender Wirkung:

- Lauwarmes Wasser mit Zitronensaft/Obstessig auf nüchternen Magen
- Frisches und saures Obst, Salate, Kohlgemüse, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Spinat, Sauerkraut/Sauerkrautsaft

- Trockenpflaumen
- Kaffee
- Buttermilch, Milch
- Kalte Getränke und Lebensmittel

Lebensmittel mit blähungssteigernder Wirkung:

- Kohlgemüse (Tipp: bei Blumenkohl und Brokkoli wirkt v.a. der Strunk blähend, die Röschen sind leichter verdaulich), Lauch, Zwiebeln, Knoblauch
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Pilze, Paprika
- Eier

Lebensmittel mit blähungshemmender Wirkung:

- Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee
- Fencheltee, Anistee
- Schwarzkümmel, Fenchel
- Naturjoghurt

Lebensmittel mit geruchshemmender Wirkung:

- Heidelbeere, Heidelbeersaft
- Preiselbeer, Preiselbeersaft
- grüner Salat
- Petersilie
- Naturjoghurt

Das Meiden von Lebensmittel ist nicht zwingend erforderlich!

In der Apotheke gibt es einige freiverkäufliche Medikamente bzw. Hilfsmittel, die den Durchfall stoppen oder den Stuhlgang regulieren können. Nehmen Sie diese aber nur in Absprache mit Ihrem Arzt:

- Gemahlene Flohsamenschalen (stuhlregulierend) (z.B. Mucofalk)
- Heilerde (in Apotheken erhältlich)
- Persiltikumhemmer (hemmen die Darmbewegung und stoppen dadurch den Durchfall; z.B. Loperamid, Imodium)
- Kohletabletten
- Probiotika (müssen regelmäßig über einen langen Zeitraum eingenommen werden)

- Eine Vorstellung und Weiterbehandlung bei einem Gastroenterologen ist empfehlenswert!
- Stomaberatung