

# Ernährung nach Dickdarmoperation

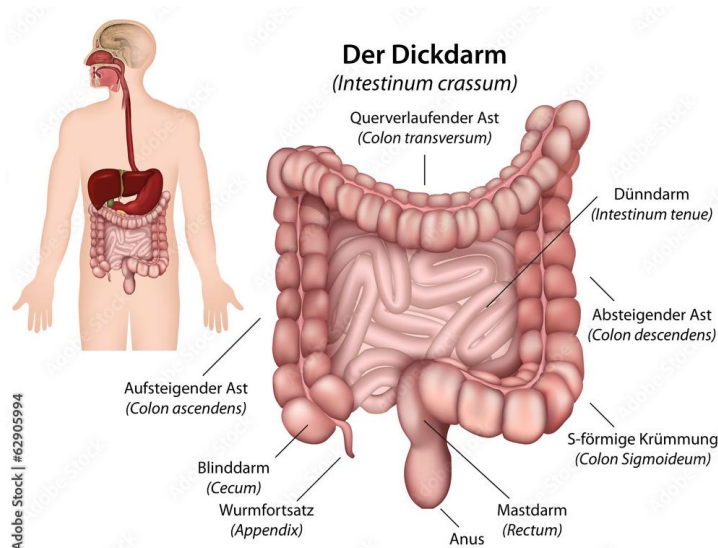
## Hauptaufgabe des Dickdarms

Der Dickdarm bildet den letzten Abschnitt des Verdauungssystems. Da die Verdauung und Aufnahme der Nährstoffe bereits im Dünndarm abgeschlossen ist, hat der Dickdarm hauptsächlich die Aufgabe der Wasserrückaufnahme, also die Eindickung des Stuhlgangs.

## Aufbau des Dickdarms

Das Kolon (Dickdarm) hat eine durchschnittliche Länge von ca. 120 – 150cm und einen Durchmesser von 7cm. Unterteilt wird das Kolon in folgende Bereiche, die nahtlos ineinander übergehen:

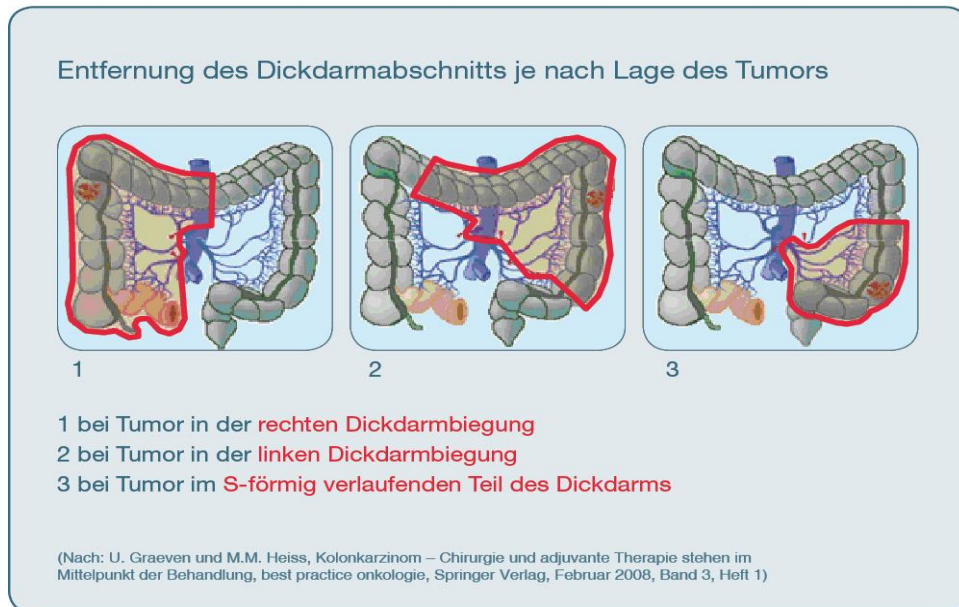
- Blinddarm mit Wurmfortsatz
- Aufsteigender Dickdarm, quer verlaufender Dickdarm, absteigender Dickdarm mit S-förmigen Grimmdarm (Sigma)
- Rektum (Mastdarm)



## Ursachen für Dickdarmoperationen

Für Operationen am Dickdarm kann es folgende Gründe geben:

- Veränderungen von Gewebe (gutartiger bzw. bösartiger Tumor)
- Verengungen (Stenosen)
- Darmverschluss (Ileus)
- Divertikel (Ausstülpungen der Darmwand, evtl. mit Entzündungen)



## Ernährungsempfehlungen nach Dickdarmoperation

Bei einer Darmoperation wird ein Teil des Dickdarms entfernt, was zu Veränderungen der Stuhlgewohnheiten oder einzelnen Unverträglichkeiten von Lebensmitteln führen kann. Hilfreich ist es, wenn Sie bei Verdauungsproblemen ein Ernährungstagebuch führen.

Schritt für Schritt sollten Sie sich an eine ausgewogene Ernährung gewöhnen, damit der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird.

Grundsätzlich gibt es keine speziellen Ernährungsempfehlungen die nach einer Darmoperation eingehalten werden sollen. Empfohlen wird eine gesunde Ernährung nach den „10 Regeln“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, unter Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten.

Tipps:

- Bei Bedarf mehrmals täglich kleinere Mahlzeiten
- Wichtig ist klein zu schneiden und gut zu kauen. Was nicht kaubar ist, wird ausgespuckt!
- 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Bei Durchfall und Verstopfung auf 2 – 3 Liter erhöhen
- Keine strikten Verbote! Erlaubt ist, was vertragen wird. Bei Unsicherheit pro Tag nur ein „neues“ Lebensmittel testen und langsam steigern

**Normaler Stuhlgang: 3x tgl. (nicht flüssig) bis alle 3 Tage → nur weil es für Sie normal ist, heißt das nicht, dass es gesund ist!**

### Lebensmittel und ihre Wirkung

Fast alle Lebensmittel haben eine bestimmte Wirkung. Diese kann, muss aber nicht eintreten. Im Folgenden sind Wirkungen mit einigen dazugehörigen Lebensmitteln aufgelistet. Diese Aufstellung dient der Orientierung und nicht als „Ernährungsplan“.

Wenn keine Probleme nach dem Essen auftreten, kann eine gesunde Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung umgesetzt werden.

#### Lebensmittel mit einer blähungssteigernden 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 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

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)
- Peristaltikhemmer (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 sei empfehlenswert!