

# Ernährung nach Magenentfernung

## Hauptaufgabe des Magens

Die Hauptaufgabe des Magens ist die Reservoirfunktion. Der Speisebrei wird mit dem Magensaft durchmischt und zur weiteren Verdauung portionsweise an den Dünndarm abgegeben.

Weitere Aufgaben des Magens:

- Produktion von Salzsäure → tötet Bakterien ab
- Zerkleinerung von unzureichend zerkauten Nahrungsbestandteilen
- Temperaturanpassung von Flüssigkeiten und Nahrung

## Aufbau des Magens

Der Magen besteht aus einem stark dehnbaren Muskelschlauch, der zum Schutz vor der Magensäure mit einer dicken Schleimhaut ausgekleidet ist. Am Eingang und am Ausgang des Magens befinden sich Schließmuskeln, die einen Rückfluss vom Magen in die Speiseröhre bzw. vom Dünndarm in den Magen verhindern.

## Operationsmethoden

Komplette Entfernung des Magens (Gastrektomie)	Magenteilresektion (subtotale Gastrektomie/Magenresektion)
	Bei der Entfernung des oberen Magenteils tritt ein Fettstuhl eher selten auf Reflux/Sodbrennen aufgrund des fehlenden Schließmuskels → Magensäurehemmer abends
Reservoirfunktion eingeschränkt, Speisebrei gelangt direkt in den Dünndarm → beschleunigte Magen-Darm-Passage → Blähungen, Durchfall, Krämpfe, Gewichtsverlust (Fettstuhl) → Enzymsubstitution erforderlich	Bei der Entfernung des unteren Magenteils kann ein Fettstuhl auftreten, aufgrund der beschleunigten Magen-Darmpassage.  → kann eine Enzymsubstitution erforderlich sein

## Allgemeine Ernährungsempfehlungen

Bei Verdauungsproblemen kann ein Ernährungstagebuch sinnvoll sein.

### Bei Gastrektomie:

- aufgrund fehlender Magensäure Verzicht auf rohe Fleisch- und Fischwaren
- Enzymsubstitution (Pankreasenzyme) notwendig

- Vitamin B12 als Spritze (ärztliche Kontrolle)
- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag
- Kleinschneiden, gut kauen und langsam essen! Was nicht kaubar ist, wird ausgespuckt!
- Bei Stopp-Gefühl sofort aufhören zu essen!
- Anfangs besser Knäckebrot statt frischem Brot/Brötchen (abgelagertes Brot/Brötchen besser verträglich)
- Nicht zu heiß/kalt essen und trinken → im Mund auf Körpertemperatur bringen
- Keine strikten Verbote! Erlaubt ist, was vertragen wird. Bei Unsicherheit pro Tag nur ein „neues“ Lebensmittel testen und langsam steigern
- Ziel: 1,5-2l Trinkflüssigkeit → Getränke „kauen“, Raumtemperatur

## Was hilft bei...

### Appetitlosigkeit

- Häufige kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Ohne Zwang essen
- Bei Stopp-Gefühl aufhören zu essen, besser später eine Zwischenmahlzeit

### Erbrechen

- Kleinschneiden, langsam essen und gut kauen
- Bei Stopp-Gefühl sofort die Mahlzeit beenden
- Knäckebrot/abgelagertes Brot statt frischem Brot/Brötchen
- Bei Schleimerbrechen: schluckweise Cola

### Speiseröhrentzündung und Sodbrennen

- Auf die Temperatur der Mahlzeiten achten (nicht zu kalt/heiß)
- Nach dem Abendessen kein Obst, keine Süßigkeiten!
- In Schräglage schlafen
- Beim Essen aufrecht sitzen und nach dem Essen nicht sofort hinlegen
- Knäckebrot und Haferflocken können Säure binden
- Magenfeine Heilerde bindet Säure
- Säurebindende Medikamente in Absprache mit dem Arzt

### Blähungen

- Überprüfung der Enzymeinnahme (Fettstühle); Bauchspeicheldrüsenenzyme richtig dosiert und in angepasster Menge zu jeder fetthaltigen Mahlzeit einnehmen
- Blähungshemmende Lebensmittel einsetzen
- Fenchel-Kümmel-Anis Tee
- Wärmezufuhr (Kirschkernkissen, Wärmflasche, ...)
- Darmmassage
- Bewegung, damit die Luft leichter abgeht

## **Fettstuhl**

- Bei Gastrektomie immer Enzymsubstitution (Kapsel geöffnet)!
- Bauchspeicheldrüsenenzyme regelmäßig und richtig einnehmen → während des Essens, d.h. nicht davor und nicht danach
- Wenn keine Bauchspeicheldrüsenenzyme verordnet wurden, Absprache mit Arzt → Gastroenterologe

## **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)

→ Vorstellung und Weiterbehandlung bei einem Gastroenterologen empfehlenswert!