

Ernährung nach Operationen an der Speiseröhre (Ösophagusresektion)

Aufbau und Funktion der Speiseröhre

Die Speiseröhre ist ein Muskelschlauch, der den Mund mit dem Magen verbindet. Sie liegt geschlossen zwischen Kehlkopf und Halswirbelsäure und öffnet sich nur bei Bedarf (Transport von Nahrung/Flüssigkeit).

Der Transport von Speisebrei und Flüssigkeiten ist mit Muskelarbeit (Peristaltik) verbunden, es „rutscht“ nicht einfach in den Magen. Die Passage vom Mund in den Magen dauert ca. vier bis sechs Sekunden.

Am Durchtritt der Speiseröhre durch das Zwerchfell und Übergang in den Magen, sitzt ein Schließmuskel (Sphinkter), der dafür sorgt, dass der saure Mageninhalt nicht zurückfließt. Ist dieser Schließmuskel geschwächt, kann Sodbrennen entstehen.

Ösophagusresektion

Bei einer Ösophagusresektion wird ein Teil der Speiseröhre, oder die komplette Speiseröhre entfernt und der Magen wird hochgezogen und am verbleibenden Teil der Speiseröhre angenäht. Der Magen fungiert jetzt als Speiseröhre und Magen gleichzeitig.

Mögliche Probleme nach der Operation

- Schleimerbrechen, da die Magenschleimhaut viel mehr Schleim produziert, als die Schleimhaut der Speiseröhre
- Sodbrennen/Reflux, da der Sphinkter fehlt

Achtung: stiller Reflux → kein Sodbrennen, aber häufig morgens trockenes Gefühl/kratzen im Hals (ohne Erkältung), häufiges Räuspern

Gefahr: Verätzung der verbleibenden Speiseröhre oder des Kehlkopfs

- Übelkeit/Erbrechen, da der Magen weniger Fassungsvermögen hat
- Schluckbeschwerden, da der Magen noch nicht weiß, wie er den Speisebrei nach unten transportiert
- Fettstuhl (eher selten), aufgrund der beschleunigten Magen-Darmpassage

Allgemeine Ernährungsempfehlungen

- Bei Verdauungsproblemen kann ein Ernährungstagebuch sinnvoll sein.
- 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 Knäckebrötchen 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, gut kauen und langsam essen
- Bei Stopp-Gefühl sofort die Mahlzeit beenden
- Knäckebrötchen/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
- Knäckebrötchen 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

- 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 abführende 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!