

Hier noch einige allgemeine Tipps:

Viele alte Hausrezepte haben auch heute noch nicht an Bedeutung verloren. Probieren Sie sie deshalb bei einfachen Verdauungsstörungen aus und beobachten Sie, wie sie bei Ihnen wirken.

Bei Verstopfung:

Trinken Sie genug und bewegen Sie sich ausreichend?

Tipp: Günstig wirken Vollkornprodukte, Leinsamen, Frisch- oder Trockenobst, rohes blähungsarmes Gemüse, Blattsalate, Fleischbrühe, Kaffee, Milchprodukte, grüner Salat.



Bei Blähungen:

Tees lindern oft die Beschwerden.

Tipp: Probieren Sie Fenchel-, Kümmel- und Anistee oder eventuell Preiselbeersaft.



Bei Durchfall:

Durchfall kann infolge von Verdauungsstörungen oder auch nach Medikamenteneinnahme auftreten. Bitte lassen Sie dies immer vom Arzt abklären. Der Stuhl kann durch pektin- oder stärkehaltige Nahrungsmittel eingedickt werden.

Tipp: Fein geriebener Apfel, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, trockenes altbackenes Brot, Zwieback und Heidelbeerblättertee haben beispielsweise Einfluss darauf. Trinkmenge aber nicht reduzieren! Denken Sie an Ihre Nieren!



Wirkung der Nahrungsmittel auf die Ausscheidung (Auszug/Beispiele):

Blähend	Stopfend	Geruchs- erzeugend
Kohl, Zwiebeln, Knoblauch	Fein geriebener Apfel	Tierische Fette (Fleisch), Käse (vollreif und kräftig)
Eier	Bananen	Eier, Zwiebeln, Knoblauch
Frische Backwaren	Schwarzer Tee	Kohlgemüse, Hülsenfrüchte
Milchprodukte bei Milchzuckerunverträglichkeit	Dunkle Schokolade, Kakao	Fisch
Kohlensäurehaltige Getränke		

Hollister Stomaversorgung. **Auf die Details kommt es an.**



Ernährungstipps für Betroffene mit einer Kolostomie

Nach einer Stomaoperation – Schritt für Schritt wieder genussvoll essen

Deutschland

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Beratung für Betroffene: Telefon: 0 800/4 65 54 78 – gebührenfrei

Bestellung:
Telefon: 0 89/99 28 86-122; Telefax: 0 800/4 65 54 32 – gebührenfrei
Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr, Fr.: 8.00–16.00 Uhr
E-Mail: beratungsteam@hollister.com
www.hollister.de

Österreich

Hollister GmbH
Bergmüllergasse 5/1/1
A-1140 Wien

Bestellung und Beratung:
Telefon: 01/8 77 08 00; Telefax: 01/8 77 08 00-22
Mo.–Do.: 8.00–16.00 Uhr, Fr.: 8.00–14.00 Uhr
E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com
www.hollister.at

Schweiz

Hollister
Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Beratung: Telefon: 0 800/55 38 39 – gebührenfrei

Bestellung:
Telefon: 044/730 45 05; Telefax: 044/730 54 44
Mo.–Fr.: 8.00–12.00 Uhr, 13.00–16.00 Uhr
E-Mail: info@hollister.ch
www.hollister.ch

Hollister Stomaversorgung.
Auf die Details kommt es an.



© 2014 Hollister Incorporated. Hollister und Logo sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. „Hollister Stomaversorgung. Auf die Details kommt es an.“ ist ein Dienstleistungszeichen von Hollister Incorporated. LO9030/10.14



Nach einer Stomaoperation tauchen viele Fragen auf.

Auch die Frage: Was kann ich wieder alles essen?

Lassen Sie sich nicht entmutigen!

Nach einer kurzen Schonfrist können Sie wieder wie gewohnt, oder auch bewusster, essen. Denken Sie daran, dass Ihr Wohlbefinden auf einer ausgewogenen Ernährung gründet, die Ihnen schmeckt. Eine spezielle Diät für Stomaträger gibt es nicht, es sei denn, Sie haben eine Grunderkrankung, die eine Diät erfordert (z. B. Diabetes, M. Crohn usw.).

Sie werden merken, dass sich Ihre Verdauung wieder einpendelt. Allerdings werden Sie die Wirkung von Nahrungsmitteln direkter erfahren.

Tipp: Einen Einfluss auf die regelmäßige Verdauung haben auch die Essenszeit und das Verhalten beim Essen.

Wir möchten Ihnen auf Ihrem Weg zum genussvolleren Essen einige bewährte Tipps und Informationen geben. Bei Unsicherheiten oder Verdauungsproblemen fragen Sie aber bitte immer Ihren Arzt oder Stomatherapeuten.



Allgemeines:

Der Stuhlgang bei einem **Kolostoma** (Dickdarmausgang) wird erst dünnflüssig, dann nach und nach breiiger und später wieder fest und geformt sein. Die Ausscheidung erfolgt 1- bis 2-mal am Tag. Blähungen treten auf, können aber durch die Nahrungsaufnahme beeinflusst werden.

- Unter der Rubrik „Blähende und geruchserzeugende Nahrungsmittel“ finden Sie Lebensmittel, die Einfluss auf die Ausscheidung haben und unangenehme Geruchsentwicklung oder Blähungen verursachen können.

Auch bei einer Kolostomie können **Durchfälle** auftreten oder der Darm kann mit **Bauchkrämpfen** reagieren.

- Überprüfen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und die Reaktion Ihres Darms auf die Nahrungsmittel. In der Anfangsphase kann Ihnen ein sogenanntes „Ernährungstagebuch“ dabei helfen, die Auswirkungen von Nahrungsmitteln für sich festzustellen. Lassen Sie ein Nahrungsmittel, das zu einer Störung geführt hat, für einige Zeit weg und setzen Sie es eventuell später wieder auf den Speiseplan. Für die Versorgung Ihres Stomas stehen für diese Zeit Ausstreifbeutel mit Aktivkohlefilter zur Verfügung.

Beispiel Ernährungsplan

Zeit	Nahrungsaufnahme was/wie viel	Verdauung wann/wie
7:30	1 Brötchen mit Honig, Ei, Kaffee	
10:00	1 Wurstbrot, 1 Saft	10:00
12:00	Würstchen, Püree, 1 Nachspeise, z. B. Obst	
16:00	Kuchen und Kaffee	
18:00	2 Vollkornbrote mit Käse, Salat und Mineralwasser	
		21:00 Blähungen Obst? Vollkornbrot?

MONTAG

Auszug aus unserem Ratgeber „Aktiv im Leben mit dem Kolostoma“

Tipps für Betroffene mit einer Kolostomie:

Ernähren Sie sich nach der Operation noch ca. 3 bis 4 Wochen mit sogenannter **Schonkost**. Das heißt, nicht zu schwer verdaulich, nicht zu fett und lieber 4 bis 6 kleine Portionen als 3 üppige Mahlzeiten.

Tipp: Beginnen Sie nach und nach wieder mit Nahrungsmitteln, die Sie schon vor der Operation gerne gegessen und gut vertragen haben. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, denn der Genuss isst mit. 

Probieren Sie Nahrungsmittel, die vielleicht **blähend, zu schwer verdaulich oder geruchsbildend** sind, erst einmal aus. Hier kann Ihnen das Ernährungstagebuch wieder gut helfen, die Wirkung der Nahrungsmittel auszutesten und sie einzukalkulieren.

Tipp: Warum sollten Sie keinen Kohl essen? Er ist gesund! Sie müssen nur wissen, dass Ihr Körper darauf eventuell mit Blähungen reagiert. Deshalb sollten Sie nach diesem Genuss vielleicht keinen Theaterbesuch einplanen. 

Und auch für Sie gilt: **Trinken** Sie bitte genug, denn zu wenig trinken vermindert nicht nur die Ausscheidung über das Stoma, sondern auch über die Nieren. Die Folgen könnten Verstopfung, Harnwegsinfekte oder Nierensteine sein.

Tipp: Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Tee oder Mineralwasser, um die Nieren zu „spülen“. Nur in Ausnahmefällen könnte es sein, dass Sie nicht so viel Flüssigkeit aufnehmen sollten. Doch hierzu fragen Sie bitte Ihren Arzt. 

Zu viel an alkoholischen Getränken kann auch einmal dazu führen, dass der Darm mit einer unregelmäßigen Ausscheidung reagiert.

Tipp: Trinken Sie Alkohol nur in kleinen Mengen und beobachten Sie die Reaktion Ihres Darms. 

Medikamente:

Bitte beachten Sie, dass durch die Verkürzung des Darms deren Aufnahme verändert sein kann. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Stomatherapeuten darüber.