

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 Stuhlunregelmäßigkeiten:

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 „Bauchgrimmen“ oder auch Blähungen:

Tees lindern oft die Beschwerden.

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



Durchfall bei Ileostomie?

„Durchfall“ (dünnflüssiger Stuhlgang, z. B. mehr als 8- bis 10-mal täglich) 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, trocken- oder altbackenes Brot, Zwieback und Heidelbeerblättertee haben beispielsweise einen günstigen 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 Ileostomie

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
Bergmillergasse 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.–Do.: 8.00–12.00 Uhr, 13.00–17.00 Uhr
Fr.: 8.00–12.00 Uhr, 13.00–16.00 Uhr

E-Mail: info@hollister.ch
www.hollister.ch



© 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. LO9040/10.14



Hollister Stomaversorgung.
Auf die Details kommt es an.

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 findet bei einem **Ileostoma** (Dünndarmausgang) ca. 4- bis 6-mal am Tag statt. Die Ausscheidungen sind dabei erst dünnflüssig und werden nach und nach breiiger.

Tipp: Unter der Rubrik „Stopfende Lebensmittel“ finden Sie Lebensmittel, die Einfluss auf die Konsistenz der Ausscheidung haben. Essen Sie nicht zu spät am Abend, um z. B. die Ausscheidungen in der Nacht zu reduzieren.

Es können Blähungen auftreten, wenn Sie beispielsweise beim Essen Luft schlucken oder kohlenensäurehaltige Getränke zu sich nehmen. Hier können Austreifbeutel mit Aktivkohlefiltern helfen.

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

Bei einer Ileostomie können sehr dünnflüssige **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.

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 Ileostoma“

Tipps für Betroffene mit einer Ileostomie:

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 für Ihre individuellen Bedürfnisse auszuprobieren und sie einzukalkulieren.

Tipp: Warum sollten Sie keine Nahrungsmittel essen, die eventuell starken Geruch erzeugen? Sie sind oft auch gesund! Sie müssen nur wissen, dass Ihr Körper möglicherweise darauf reagiert, und die Auswirkungen kennen sowie bedenken.

Gerade für Stomaträger mit einer Ileostomie gilt: Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr!

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

Faserreiche Lebensmittel:

Faserreiche Lebensmittel können auch einmal dazu führen, dass der Stuhlgang den Ausgang der Ileostomie nicht mehr passieren kann. Bitte gehen Sie in diesem Fall sofort zum Arzt.

Tipp: Essen Sie faserreiche Nahrungsmittel wie Spargel, Artischocken, Orangen, Pilze usw. nur gut geschnitten und nicht in größeren Mengen. Kauen Sie sie gut.