



Ileostomie-Ernährungstipps



Autorin dieser Ernährungstipps
Frau DGKP Karin Meyer M.Ed vom Klinikum
Klagenfurt am Wörthersee. Frau Meyer ist speziell
ausgebildete Fachpflegekraft für Kontinenz- und
Stomaberatung mit langjähriger Berufserfahrung.

Bei einer Ileostomieanlage wird ein Stück Dünndarm über die Bauchdecke ausgeleitet. Durch das Fehlen der Funktion des Dickdarmes, der die Aufgabe der Rückresorption von Flüssigkeit inne hat, ist die Ausscheidung flüssig bis breiig. Für die Erreichung einer guten Stuhlkonsistenz muss auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Nährstoffzufuhr geachtet werden.

Um Verträglichkeiten der Lebensmittel auszutesten, ist die Führung eines Ernährungstagebuches sehr hilfreich. Es zeigt welche Lebensmittel eher eine dünne Stuhlkonsistenz, eine schnelle Stuhlentleerung oder eine festere Stuhlkonsistenz erzeugen, sowie deren Verträglichkeit.

Tipps

- › 5 – 6 Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- › Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2 – 2,5 Liter/Tag): am besten eine Stunde nach der Nahrungsaufnahme, um die Magen-Darm-Passage zu verzögern.
- › Bei der Flüssigkeitsaufnahme festigen dazu gegessene feste Nahrungsmittel (wie z. B. Biskotten, Salzstangen, Kekse) die Stuhlkonsistenz
- › Zur besseren Wasseraufnahme Zucker und Kochsalz in die Flüssigkeiten mischen (Isotone Getränke)
- › Zur Vermeidung grösserer Stuhlentleerungen in der Nacht, Abendmahlzeit nicht zu spät einnehmen
- › Die Ernährung muss nicht fettarm sein
- › Mahlzeiten langsam essen und gut kauen
- › Schnelles Trinken und grosse Mengen auf einmal meiden
- › Fruchteees, Fruchtsäuren in Zitrusfrüchten, unverdünnter Essig erzeugen einen aggressiven Stuhlgang
- › Faserige Lebensmittel, Schalen und Körner (Gewürze) können zu einer Stomablockade führen, da diese Lebensmittel im Dünndarm nicht verdaut werden und somit den Stomaausgang verlegen. Das kann zu krampfartigen Schmerzen wie bei einem Darmverschluss führen. Passiert man die faserigen Lebensmittel bzw. entfernt Körner und Schalen, können diese Lebensmittel unbedenklich verzehrt werden.
- › Sauermilchprodukte (z. B. Buttermilch, Joghurt) regen die Verdauung an. Bei Laktoseintoleranz sollen laktosefreie Milch- oder Sojaprodukte verwendet werden.
- › Beachten Sie das eventuell eingenommene Medikamente nicht vollständig aufgenommen werden, sondern über den Stuhl ausgeschieden werden können.
- › Bei hohen Ausscheidungsmengen (über 750 ml/Tag), auftretender Mattigkeit, Kribbeln in den Armen und Beinen, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Lebensmittel, die Beschwerden oder eine Stomablockade auslösen können

Gemüse

Kraut- und Kohlsorten, Bohnen, Linsen, Lauch, Zwiebel, Paprika, Radieschen, Maiskörner, Pilze, Spargel, Sellerie

Obst

Birnen, Zwetschken, Kirschen, Weintrauben, Ribisel, Orangen, Rhabarber, Grapefruit, Ananas, Trockenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Nüsse ganz, Rosinen, Mohn, Erdnüsse

Getränke

Kohlensäurehaltige, stark säurehaltige Getränke, Apfelsaft, Weisswein, Limonaden/Lightlimonaden, Sauerkrautsaft, Gemüsesäfte

Fleisch/Wurstprodukte

Grobfasriges Fleisch, Wurstwaren mit groben oder ganzen Gewürzen (Pfefferkörner, Kümmel), geräuchertes Fleisch, scharf angebratenes, gegrilltes Fleisch

Intensive Kräuter und Gewürze

Kren, Knoblauch, Kresse, Curry, Tabasco

Gebäck

Grobes Getreide, Gebäck mit Rosinen, Mandeln, Nüssen, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam

Blähungshemmende und stuhlregulierende Nahrungsmittel

Blähungshemmende Nahrungsmittel

Kümmeltee, Fencheltee, Preiselbeersaft, Heidelbeersaft, Joghurt, grüner Salat

Stuhlregulierend/Stuhleindickend

Pektine: z. B. geriebener Apfel, geschlagene Banane, Guarkernmehl, gekochte, passierte Karotten, Langgezogener Schwarzer- und Heidelbeertee, getrocknete Heidelbeeren, Weissmehlprodukte, Reis, Kakao, Trockengebäck, Optifibre Fa Nestlé Nutrition oder Stimulance Fa Nutricia (Apotheke), ORS Reisschleim (Apotheke)

Literatur bei der Verfasserin oder bei Coloplast erhältlich.



Isotone Flüssigkeit

- › 60 ml Fruchtsirup (z. B. Holunderblüte, Himbeersaft...), 940 ml Trinkwasser, 1 g Kochsalz
- › 1.000 ml Tee (Kamillen-, Kräuter-, Fenchel-, lang gezogener Schwarztee oder grüner Tee), 40 g Traubenzucker, 1 g Kochsalz
- › 1.000 ml Heidelbeertee, 35 g Traubenzucker, 1 g Kochsalz
- › 500 ml Bio-Karottensaft, 500 ml Trinkwasser, 1 g Kochsalz
- › 500 ml Coca-Cola, 500 ml Coca-Cola light (oder Trinkwasser), 1 g Kochsalz. (Cola light enthält Süsstoff. Es wird hier aber verwendet, da Cola mit Wasser nicht gut schmeckt. Durch Zugabe von Salz schäumt das Getränk stark auf – in 2 Liter-Gefäss anrühren! – und die Kohlensäure geht verloren.)
- › Wasserkakao aus echtem Kakaopulver mit Traubenzucker/Zucker nach Bedarf

Wir helfen Ihnen gern

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Hinweise eine kleine Hilfestellung bieten, bald wieder mit Genuss essen zu können. Bei speziellen Fragen, Beratung, Problemen wenden Sie sich bitte an eine/n Diätologen/in Ihres Krankenhauses oder in Ihrer näheren Umgebung.

Wenn Sie weitere Fragen, z. B. zu Themen rund um das Stoma oder Produkten haben, wenden Sie sich jederzeit an unseren Beratungsservice.

Coloplast Beratungsservice 0800 777 070

Mo – Do 8:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr

Fr 8:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 16:00 Uhr