Kolostomie-Ernährungstipps

Wenn bei der Kolostomieanlage der untere Teil des Dickdarmes über die Bauchdecke ausgeleitet wurde, verändert sich die Gewohnheit der Verdauung nicht. Alles vor der Operation gut verträgliche, wird auch weiterhin gut vertragen und Lebensmittel die vor der Operation Probleme mit der Verdauung bereiteten, bereiten sie auch nach der Stomaanlage (wie z. B. Blähungen, Durchfälle, Verstopfung). Bei der Stomaanlage im Querdarm, ist die Stuhlkonsistenz meistens breiig, geformt und sehr geruchsintensiv. Wurde das Stoma im aufsteigenden Dickdarmanteil ausgeleitet, ist die Stuhlkonsistenz flüssig bis breiig.

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 und Blähungen erzeugen, sowie deren Verträglichkeit. Eine spezielle Diät ist für KolostomiepatientInnen nicht erforderlich.

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.

Tipps

- 5 – 6 ausgewogene, vollwertige Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- Langsam essen und gut kauen
- Individuelle Unverträglichkeiten vermeiden
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 – 2 Liter/Tag, 20 – 40 ml/kg)
- Schnelles Trinken und grosse Mengen auf einmal meiden
- Faserige, ballaststoffreiche Lebensmittel (wie z. B. Sauerkraut, Spargel, grob fasriges Fleisch, Schalen und Körner von Obst, Gewürze) in den ersten 6 – 8 Wochen nach der Operation meiden, da diese auf Grund der Verwachsungen im Bauch (durch die Operation bedingt) zu krampfartigen Schmerzen wie bei einem Darmverschluss führen können. Passiert man die fasrigen Lebensmittel, entfernt Körner und Schalen, können diese Lebensmittel unbedenklich verzehrt werden.

Nach den ersten 6 – 8 Wochen sollte langsam mit Hilfe der Führung eines Ernährungstagebuches (um eventuell auftretende Unverträglichkeiten, Stuhlkonsistenz festzustellen) mit dem Beginn einer normalen ausgewogenen, vollwertigen Ernährungen begonnen werden.

Es kann auf Grund von zu langer Einhaltung der Schonkost mit geringer Zufuhr von Ballaststoffen (spärliche Blähungen) die Bildung eines Vakuums im Beutel entstehen. Das bewirkt, dass sich der Stuhl nicht in den Beutel entleeren kann und dadurch der Stuhl die Stomaversorgung unterwandert.

Lebensmittel, die Beschwerden auslösen können

Blähungen
- Kohlensäurehältige Getränke
- Kohl- und Krautsorten, Hülsenfrüchte, frisches Brot, Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch, geräucherte Fleischprodukte, Eier, Kaugummi löst vermehrtes Luft schlucken aus, reifer Käse

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

Stuhlregulierend/-eindickend

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

Obstipation/Verstopfung

Ausgelöst durch: zu geringe Flüssigkeitszufuhr, Bewegungsmangel, Chemotherapie, Nebenerscheinung von speziellen Medikamenten

Stuhlabführend
Sauermilchprodukte, unverdünnte Fruchtsäfte, Fruchtzucker (Lightlimonaden), Sauerkrautsaft, scharfe Gewürze, grosse Fettmengen, Zwetschgen, Trauben, Feigen, Vollkornprodukte, Trockenfrüchte, bei der Einnahme von Leinsamen, Weizenkleie (pro EL Klee 200 ml Flüssigkeit = 1 Glas) unbedingt auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten

Lösliche Ballaststoffe
- Optifibre Fa Nestlé Nutrition oder Stimulance Fa Nutrition (Apotheke)

CAVE: Abführmittel nur auf ärztliche Anordnung, wie z. B. Movicol

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 08:00 – 12:30 *und* 13:30 Uhr – 17:00 Uhr / Fr 08:00 – 12:30 Uhr *und* 13:30 – 16:00 Uhr

Literatur bei der Verfasserin oder bei Coloplast erhältlich.

220N CMS 217 D

Coloplast AG, Euro-Business-Center, Blegistrasse 1, CH-6343 Rotkreuz, Tel. +41 41 79979-79, consumercare@coloplast.com
www.coloplast.ch The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2022-06. All rights reserved Coloplast A/S

Coloplast