

Die Nahrung sollte gut gekaut werden!

Weiterhin sollten Sie möglichst viel trinken, mindestens 2 Liter am Tag (stilles Wasser, Tee, Kaffee, verdünnte Säfte und kohlenensäurearme Getränke).

Achten Sie auf eine gut funktionierende Verdauung!

Insgesamt empfiehlt es sich auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, sehr wichtig dabei ist täglich Gemüse und Obst zu essen. Nach einem ausreichend zeitlichen Abstand und nach Verträglichkeit sind auch ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte wieder empfehlenswert. Ballaststoffe regen den Darm an und fördern nützliche Bakterien im Dickdarm. Die Kost sollte aber vorwiegend mit löslichen bzw. fein gemahlene Ballaststoffen gestaltet werden (z.B. blütenzarte Haferflocken, gemahlene Haferkleie, Flohsamenschalen, fein gemahlene Vollkornbrot).

Probiotische und präbiotische Lebensmittel unterstützen zusätzlich den Aufbau einer gesunden Darmflora und wirken stuhlregulierend.

Lebensmittel und deren Wirkung auf den Darm

Stopfend: Weißmehlprodukte, zerdrückte Banane, Kartoffeln, Hartkäse, Zartbitterschokolade, kakaohaltige Lebensmittel, fein geriebener Apfel, Schwarztee (Ziehzeit > 5 Minuten)

Abführend: Kaffee, Bier, Obstsäfte, morgens auf nüchternen Magen 1 Glas lauwarmes Leitungswasser, Sauermilchprodukte (Buttermilch, Joghurt)

Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen,
glücklich zu sein.

Voltaire (1694-1778)

Für Rückfragen können Sie uns unter folgender Adresse erreichen:

Klinikum Mittelbaden Catering GmbH
Diät- und Ernährungsberatung
H. Eisen, B. Göder, A. Kraft, L. Maier, C. Schneider, S. Schlicher
Balger Straße 50, 76532 Baden-Baden
Telefon 07221 91-2055 / 2056 / 2049
(täglich bis 14:15 Uhr erreichbar)
E-Mail: Balg.Diaetkueche@klinikum-mittelbaden.de

Mat.-Nr. 339435 / Stand 09/2021

Unser Kooperationspartner für weitere Beratungsangebote:

Praxis für Ernährungstherapie
Barbara Kintz-Herb, Dr. Barbara Bjarnason,
Vera Schindler und Nadine Hoffmann
Dreherstraße 14, 77815 Bühl
Telefon 07223 806075
E-Mail: info@ernaehrungspraxis-baden.com



Ernährungsempfehlung nach Operationen am Dünn- und Dickdarm



Informationen

Klinikum Mittelbaden Catering GmbH
Balger Str. 50
76532 Baden-Baden
www.klinikum-mittelbaden.de



KLINIKUM MITTELBADEN
CATERING GMBH

Ernährungsempfehlung nach Operationen am Dün- und Dickdarm

Der Darm ist unser wichtigstes Verdauungsorgan. Operationen sowohl an Dünndarm oder Dickdarm können Veränderungen in der Verdauung mit sich bringen.

Während der Dünndarm für die Verdauung von Eiweiß, Fetten, Kohlenhydraten, sowie Vitaminen und Mineralstoffen zuständig ist, sorgt der Dickdarm für eine gute Stuhlregulation indem er Wasser rückresorbiert. Der Dickdarm besitzt außerdem eine große Menge an Bakterien die entscheidend sind für das Immunsystem und die Regulation.

Kurz nach einer Operation mit Entfernung bestimmter Abschnitte im Dün- oder Dickdarm kann es zu Beschwerden kommen. Bauchschmerzen, Blähungen oder in seltenen Fällen auch Übelkeit. Um den Verdauungstrakt langsam wieder zu fördern, ist ein Kostaufbau mit anschließendem Übergang zur leichten Vollkost empfehlenswert. Die Dauer ist letztendlich abhängig davon, wie Ihr Genesungsprozess verläuft.

Bitte beachten Sie immer Ihre individuelle Verträglichkeit während des gesamten Kostaufbaus

- Cremesuppen, Brühe, Nudelsuppe, Grießbrei, Pudding, Gelees
- Toastbrot, Zwieback, Weißbrot, Kekse, Löffelbiskuit
- Kartoffelbrei, Nudeln mit leichter Sauce
- Milch- und Milchprodukte, sowie Banane oder Kompott als Zwischenmahlzeit
- Leicht bekömmliche Fleisch und Fischgerichte
- Faserarme Gemüsesorten: Karotte, Zucchini, Sellerie und Rahmspinat

Nach dem Kostaufbau ist eine faserarme, leichte Vollkost empfehlenswert. Schwerpunkt darin ist Ihre eigene individuelle Verträglichkeit.

Sollten Sie nicht sicher sein ob Sie ein Lebensmittel vertragen, probieren Sie davon nur eine kleine Menge. Dinge auf die Sie Appetit haben, werden Sie besser vertragen.

Ein gutes Körpergefühl zu entwickeln wird hier sehr hilfreich sein. Das Führen eines Symptom-Tagebuchs kann helfen, die eigene individuelle Verträglichkeit auszutesten.

Grundsätzlich wichtig:

- Langsam Essen und gut kauen
- Viel Trinken, mind. 2 Liter pro Tag
- Mehrere, kleine Mahlzeiten pro Tag

Lebensmittelauswahl für eine faserarme, leichte Vollkost

	Faserarm / leicht verdaulich	Faserreich / schwer verdaulich
Gemüse	Spargelköpfe, Spargelsuppe, geschälte und entkernte Tomaten, Knollensellerie, Rahmspinat, Karotten, Kürbis, Zucchini, Gurkengemüse, Pastinake, geschälte Aubergine, junge Stangenbohnen Rote Bete ist ebenfalls faserarm, kann aber den Stuhl rot färben Nach Verträglichkeit auch Broccoli, Blumenkohl und Kohlrabi weich gekocht, sowie Blattsalate fein geschnitten und gut gekaut; gekochte Salate Um Blähstoffe zu verringern eignet sich das Kochen im offenen Topf	Spargel, Pilze, Schwarzwurzeln, Paprika, ungeschälte Tomaten, Fenchel, Zwiebeln, Knoblauch, Rhabarber, Kohl und Kraut, Staudensellerie, Hülsenfrüchte, Mais, Lauch, Blattspinat Rohes Gemüse, Rohkostsalat
Obst	Kompott, Apfel und Birne geschält, Banane, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, filetierte Zitrusfrüchte, Melonen ohne Kerne, reife Mango, geschälte Pfirsiche, Nektarine, Aprikosen nach Verträglichkeit Gut gekaute oder feingemahlene Nüsse	Ananas, Zitrusfrüchte unfiletiert, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Trauben, Kirschen, Pflaumen und Zwetschgen, Trockenobst
Getreide	Weißbrot, Laugengebäck, Toastbrot, Mischbrot ohne Körner, Fein vermahlenes/geschrotetes Vollkornbrot, Teigwaren, Reis, Cous-Cous, Bulgur, Grieß, blütenzarte Haferflocken, Haferkleie feinvermahlen und Flohsamenschalen	Vollkornbrot mit ganzen Körnern, Pumpernickel, frisches Brot
Fleisch und Fisch	Kalb, Geflügel, Rind, Lamm, Wild und Schwein durchgegart, weichgekocht oder leicht gebraten Alle Sorten an Wurst- und Fleischwaren; Vorsicht mit stark geräuchertem Alle Sorten an Fisch	Scharf gebratenes Fleisch mit Röststoffe (Schmorgerichte), zu Beginn sehr fetthaltige Gerichte (Schnitzel, Schweinebauch, ...) Stark geräucherte oder in Öl eingelegte Fischarten, sowie paniertes Fisch
Milch- und Milchprodukte	Alle Sorten	Käse mit scharfen Gewürzen
Gewürze	Milde Gewürze: Petersilie, Basilikum, Muskat, Majoran, Oregano, ... Blähungshemmend: Kümmel, Anis	Scharfer Pfeffer, scharfe Paprika, Peperoni, Chili, Tabasco, Cayenne Pfeffer, Peperoni
Zubereitung	Dämpfen, dünsten, leichtes anbraten, grillen, Braten im Schlauch und Römertopf	Schmoren, scharfes Anbraten mit Röststoffen