Gastrektomie

Sehr geehrte(r) Patient(in),

bei Ihnen wurde eine Gastrektomie, eine Entfernung des Magens, durchgeführt.

Nach der Operation wird mit dem Kostaufbau in Form einer leichten Vollkost gestartet. Dies ist eine Form der Vollkost, bei der alle Lebensmittel und Zubereitungsarten zugelassen sind, sofern sie individuell gut vertragen werden (s. Beiblatt). Ziel ist es, Beschwerden wie Übelkeit, Durchfall oder Dumping zu vermeiden und die Nährstoffversorgung sicherzustellen.

Zur Unterstützung empfehlen wir folgende Punkte:

1. Essen Sie 6 – 10 kleine Portionen über den Tag verteilt. Legen Sie dafür feste Uhrzeiten fest.
2. Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
3. Vermeiden Sie zu kalte oder zu heiße Speisen.
4. Achten Sie auf eine eiweißreiche Ernährung (z. B. Eier, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte – gut gegart).
5. Meiden Sie schnell resorbierbare Kohlenhydrate, z. B. Zucker, Süßigkeiten, Limonade, Honig, Marmelade, Kompott. Dies gilt insbesondere für Fruchtzucker und Zuckeraustauschstoffe. Süßstoffe gelten dagegen als unbedenklich.
   → Diese Maßnahme hilft auch, ein sogenanntes Dumping-Syndrom zu vermeiden – dabei kann es nach dem Essen zu Beschwerden wie Schwindel, Schwitzen, Durchfall oder Herzrasen kommen.
6. Kombinieren Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Obst immer mit Eiweißträgern (z. B. Ei, Milchprodukte, Fleisch), um eine gleichmäßigere Verdauung zu fördern.
7. Vermeiden Sie zunächst schwer verdauliche Ballaststoffe wie Rohkost, Hülsenfrüchte oder grobe Vollkornprodukte – diese führen häufig zu Verdauungsbeschwerden.
8. Bevorzugen Sie gut verträgliche, lösliche Ballaststoffe, z. B. in Haferschleim, Kartoffeln oder fein verarbeiteten Vollkornnudeln. Diese verlangsamen die Magenpassage und können Beschwerden lindern. Ballaststoffe wie z. B. Pektin können auch zu den Mahlzeiten ergänzt werden.
9. Fettreiche Speisen können bei manchen Patienten schneller zu Beschwerden wie Durchfall führen. Passen Sie die Fettzufuhr deshalb Ihrer individuellen Verträglichkeit an.
10. Trinken Sie in kleinen Schlucken außerhalb der Mahlzeiten – idealerweise mindestens 15 Minuten vorher und frühestens 30 Minuten danach.
11. Bei anhaltenden Durchfällen trotz Einhaltung dieser Empfehlungen sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder der Ernährungsberatung. Pankreasenzyme können in bestimmten Fällen hilfreich sein – sie sollten jedoch nicht eigenständig eingenommen werden.

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen für Ihre Genesung
Ihr Team der Ernährungsberatung