

## Ileozökalresektion

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

während Ihrer Behandlung wurde ein Teil Ihres Dünndarms mit dem Übergang zum Dickdarm entfernt. Nach einem solchen Eingriff können sich bestimmte Aspekte Ihrer Verdauung verändern. Um Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten, sollten Sie einige wichtige Punkte beachten. Da diese Operation auch Auswirkungen auf Ihre Ernährung hat und gegebenenfalls Anpassungen erforderlich sind, haben wir Ihnen eine Ernährungsberatung angeboten. Die wichtigsten Empfehlungen fassen wir hier noch einmal zusammen:

#### 1. **Regelmäßige Kontrolle von Vitamin B12, A, D, E und K**

Der entfernte Dünndarmabschnitt ist für die Aufnahme vieler Vitamine verantwortlich. Insbesondere kann es zu einem Mangel an Vitamin B12 sowie den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K kommen. Wir empfehlen Ihnen daher eine regelmäßige Kontrolle der Vitaminwerte durch Ihren Arzt, um einem Mangel frühzeitig vorzubeugen. Eine ausgewogene Ernährung kann zusätzlich zur Nährstoffversorgung beitragen.

#### 2. **Anpassung der Fettzufuhr an Ihre individuelle Verträglichkeit**

Der entfernte Dünndarmabschnitt spielt auch eine wichtige Rolle bei der Resorption von Gallensäuren, die für die Fettverdauung notwendig sind. Falls Gallensäuren nicht mehr ausreichend aufgenommen werden, kann dies zu Verdauungsbeschwerden wie Fettstühlen oder Durchfall führen. Passen Sie daher Ihre Fettzufuhr an Ihre individuelle Verträglichkeit an, um Beschwerden zu vermeiden.

#### 3. **Nehmen Sie ausreichend Eiweiß zu sich.**

Nach der Operation kann Ihr Körper eventuell Eiweiß weniger effizient aufnehmen, was zu Muskelabbau und Kraftverlust führen kann. Achten Sie daher auf eine eiweißreiche Ernährung, indem Sie regelmäßig mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte oder pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte und Tofu zu sich nehmen. Falls Sie ungewollt an Gewicht oder Muskelmasse verlieren oder sich abgeschlagen fühlen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine gezielte Eiweißergänzung (z. B. Eiweißshakes oder hochkalorische Trinknahrung).

#### 4. **Reduzierung oxalatreicher Lebensmittel**

Durch die veränderte Gallensäureverwertung kann es zu einer erhöhten Aufnahme von Oxalsäure kommen, was das Risiko für Nierensteine erhöht. Wir empfehlen Ihnen, den Konsum oxalatreicher Lebensmittel möglichst zu minimieren. Zudem kann die Aufnahme von Oxalsäure reduziert werden, wenn Sie calciumreiche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte gemeinsam mit oxalathaltigen Lebensmitteln verzehren. Eine Liste oxalatreicher Lebensmittel finden Sie auf dem beigefügten Merkblatt.

#### 5. **Ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr**

Nach der Operation kann der Darm die Nahrung schneller transportieren, was die Aufnahme von Flüssigkeit und Elektrolyten beeinträchtigen kann. Um einem Mangel vorzubeugen, achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine elektrolytreiche Ernährung. Falls Sie unter Durchfall oder sehr weichem Stuhl leiden, finden Sie auf dem beiliegenden Merkblatt hilfreiche Ernährungstipps.

#### 6. **Bei anhaltenden Beschwerden ärztlichen Rat einholen**

Die durchgeführte Operation kann langfristige Veränderungen Ihrer Verdauung mit sich bringen. Falls Sie nach der Operation unter anhaltenden Beschwerden wie Bauchschmerzen, Fettstühlen oder Durchfall leiden, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, um mögliche Ursachen abzuklären und gezielt zu behandeln.

Sollten Sie weitere Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen für Ihre Genesung**

**Die Ernährungsberatung des Krankenhauses Heinsberg**

### **Stopfende Wirkung:**

Bananen, geriebener Apfel (mit Schale), Rosinen, Heidelbeeren (getrocknet), Heidelbeersaft  
Weißbrot, Grahambrot, Dinkelbrot, Trockengebäck, Zwieback  
Geschälter Reis, Teigwaren, Haferflocken, Grieß (kann auch trocken geschluckt werden)  
Gekochte Karotte und Kartoffel  
Schokolade, Kakaopulver, Wasserkakao

### **Abführende Wirkung:**

Alkoholische Getränke, Bier, koffeinhaltige Getränke, unverdünnte Säfte  
Lang gezogener Schwarz- u. Grüntee  
Rohes Gemüse, Kohlgemüse, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Bohnen, Spinat, Sauerkrautsaft  
Salate  
Rohes Obst, Feigen, Trockenpflaumen, Pflaumensaft  
Vollkornprodukte  
Scharfe Gewürze  
Scharf Gebratenes  
Nikotin

### **Blähungshemmende Wirkung:**

Preiselbeeren, Preiselbeersaft, Heidelbeeren, Heidelbeersaft  
Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee  
Schwarzkümmel  
Fenchel-/Anistee  
Joghurt

### **Blähende Wirkung:**

Kohlensäurehaltige Getränke, Sekt, Bier, Federweißer  
Koffeinhaltige Getränke  
Frisches Obst, Rhabarber  
Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Paprikaschoten, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze  
Frisches Brot, Pumpernickel  
Kaugummi kauen

**Standard**

Verfasst am: 10.02.2025 von: Simon Engelke

Geprüft am: 27.03.2025 von: Dr. Carsten Triller

Freigegeben am: 28.03.2025 von: Simon Engelke, Gültig bis: 28.03.2027



**Oxalatreiche Lebensmittel (>100mg pro 100 g):**

- Spinat
- Rhababer
- Mangold
- Rote Bete
- Schokolade & Kakao
- Erdnüsse
- Süßkartoffel

**Lebensmittel mit mittelhohem Oxalatgehalt (20-100 mg pro 100g):**

- Vollkornprodukte
- Nüsse
- Bohnen & Linsen
- Tee (besonders schwarzer & grüner)
- Beeren (z.B. Himbeeren und Brombeeren)

**Niedriger Oxalatgehalt (<10mg pro 100g):**

- Milchprodukte
- Weißmehlprodukte
- Fleisch, Fisch und Eier
- Gemüse mit wenig Oxalat (z.B. Gurke, Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli oder Paprika)
- Obst mit wenig Oxalat (z.B. Äpfel, Banane, Weintrauben oder Pfirsich)

Um die Oxalataufnahme zu reduzieren, können Lebensmittel wie Spinat und Mangold in Wasser gekocht werden. Beim Kochen werden die Oxalate ins Kochwasser abgegeben, daher sollte das Wasser anschließend abgegossen werden.

Zudem kann der Verzehr oxalatreicher Lebensmittel mit calciumhaltigen Lebensmitteln kombiniert werden, da Calcium die Oxalate bindet und deren Aufnahme im Darm verringert. Allerdings kann dadurch auch die Calciumaufnahme selbst beeinträchtigt werden. Daher sollte diese Kombination nicht dauerhaft angewendet werden, um eine ausreichende Calciumversorgung sicherzustellen.

Um die Ausscheidung von Oxalaten über die Nieren zu fördern, empfehlen wir, ausreichend Flüssigkeit zu trinken – mindestens 1,5 Liter pro Tag. Eine hohe Flüssigkeitszufuhr kann dazu beitragen, die Bildung von Nierensteinen zu verhindern.