Stomarückverlegung

Sehr geehrte(r) Patient(in),

bei Ihnen wurde das benötigte Stoma rückverlegt.

Da Ihr Darm sich erst wieder an seine normale Tätigkeit gewöhnen muss, können im Verlauf Beschwerden wie beispielsweise Durchfall oder Blähungen auftreten. Über die Ernährung kann man diese Beschwerden eindämmen:

1. Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
2. Trinken Sie bei Durchfall 2-3 l/Tag.
3. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
4. Über die Wirkung bestimmter Lebensmittel können Sie Ihre Stuhlbeschaffenheit regulieren (s. Rückseite).
5. Bauen Sie gerne probiotische Lebensmittel (Kefir, Joghurt, Buttermilch, Sauerkraut) in Ihren Speiseplan ein.
6. Fangen Sie schrittweise damit an, Ihren Darm wieder an ballaststoffreiche Lebensmittel zu gewöhnen (s. Beiblatt).

Alles Gute und eine schnelle Besserung wünscht Ihnen die Ernährungsberatung!

Carola Pistel

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