

Teilresektion Dünndarm

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde ein Teil des Dünndarms entfernt. Der Dünndarm spielt eine zentrale Rolle bei der Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen. Durch die Entfernung eines Abschnitts besteht das Risiko, dass Ihr Körper nicht mehr genügend Nährstoffe aufnehmen kann (Kurzdarmsyndrom). Um möglichen Folgen vorzubeugen und Beschwerden zu minimieren, empfehlen wir Ihnen Folgendes:

1. Erhaltung von Körpergewicht, Muskelmasse und Leistungsfähigkeit

- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht und Ihre Muskelmasse.
- Essen Sie ausreichend Kalorien und besonders eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Eier, Milchprodukte oder pflanzliche Quellen wie Linsen und Bohnen.
- Falls Sie trotz ausreichender Ernährung ungewollt Gewicht verlieren, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder eine Ernährungsfachkraft.

2. Regelmäßige Kontrolle von Vitaminen und Mineralstoffen

- Lassen Sie regelmäßig die Werte fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K) überprüfen.
- Weitere kritische Nährstoffe sind Eisen, Kalzium, Magnesium, Zink und Folsäure. Auch diese sollten regelmäßig kontrolliert werden.
- Falls nötig, kann eine gezielte Ergänzung durch Vitaminpräparate oder Infusionen erforderlich sein.

3. Umgang mit Verdauungsproblemen

- Durchfälle oder Fettstühle (Steatorrhö) können auftreten, da die Fettverdauung beeinträchtigt sein kann. Sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Arzt.
- Bestimmte Lebensmittel wie fettige Speisen, Zucker und ballaststoffreiche Rohkost können Durchfall begünstigen. Falls Sie betroffen sind, reduzieren Sie deren Konsum.
- Sollten Sie feststellen, dass Milchprodukte Beschwerden verursachen, greifen Sie auf laktosefreie Alternativen zurück oder reduzieren Sie deren Verzehr.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr, insbesondere bei anhaltendem Durchfall.
- Auf der nächsten Seite finden Sie eine Liste mit Lebensmitteln, die Ihren Stuhlgang beeinflussen können.

Bei Beschwerden, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder eine Ernährungsfachkraft.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Ernährungsberatung des Städtischen 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
Bei Laktoseverträglichkeit Joghurt und Magerquark

Abführende Wirkung:

Alkoholische Getränke, Bier, koffeinhaltige Getränke, unverdünnte Säfte
Lang gezogener Schwarz- u. Grüntee
Rohes Gemüse, Kohlgemüse, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Bohnen, Spinat, Sauerkrautsaft
Salate
Lein- und Chiasamen (mit ausreichend Flüssigkeit!)
Rohes Obst, Feigen, Trockenpflaumen, Pflaumensaft
Vollkornprodukte
Scharfe Gewürze
Scharf Gebratenes
Nikotin
Flüssigkeit

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