

# Ernährungsempfehlungen nach Darmresektion

Patienteninformation  
Chirurgie



Raum für Ihre Notizen

### Kontakt

Telefon 06233 771-2141  
Fax 06233 771-2052  
E-Mail Carmen.Buschle@skh-ft.de

### Adresse

Stadtklinik Frankenthal  
Chefarzt Dr. med. Yann Asbeck  
Elsa-Brändström-Str. 1  
67227 Frankenthal

[www.stadtklinik-ft.de](http://www.stadtklinik-ft.de)  

### Ansprechpartner



**Dr. med. Yann Asbeck**  
Chefarzt der Abt. Chirurgie

Facharzt für Chirurgie  
Facharzt für Visceralchirurgie  
Zusatzbez. Spezielle Visceralchirurgie  
Ernährungsmedizin  
MBA Gesundheitsmanagement und –controlling

Quellen:  
Institut für Ernährungsmedizin | Klinikum rechts der Isar, TU München | Uptown München Campus D | Georg-Brauchle-Ring 60/62 München  
Direktor: Univ.-Prof. Dr. Hans Hauner

„Ernährung nach Magenoperation“ Dr. Karl-Heinz Krumwiede, Klinikum Nürnberg / Nord Ernährung & Medizin 2004; 19:136-140

Gastro-Liga | Friedrich-List-Str. | 1335398 Gießen | Tel.: 0641 / 97481-0 | [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de) | E-Mail: geschaeftsstelle@gastro-liga.de

Gemüse, Salat	geeignet	Tomate, Zucchini, Aubergine, Karotte, Sellerie, Pastinake, Petersilienwurzel, rote Bete, Spinat, Champignons, Eisbergsalat, Blattsalat, Feldsalat, Chicorée, Endivien-salat	ungeeignet	Hülsenfrüchte, Kohl, Paprika, Gurke, Zwiebeln, Lauch, Pilze, Ruccola, Rettich, Peperoni
Kartoffeln		Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelknödel, Pellkartoffeln		Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelpuffer
Obst		Apfel, Birne (evtl. geschält), Banane, Pfirsich, Aprikose, Erdbeeren, Melone, Papaya, Kompott		Zitrusfrüchte, Pflaumen, Kirschen, Johannisbeeren, Stachelbeeren
Getreide, Nahrungsmittel		Weißbrot, Mischbrot, Bauernbrot, Sauerteigbrot, geschrotete Brotsorten, Reis, Nudeln, Haferflocken, Grieß		Vollkornbrot, noch warme Brote, Müslimischungen
Gebäck, Kuchen		Obstkuchen, fetter Kuchen, Rührkuchen, Quark-Öl-Teig, Biskuit		Torte, Blätterteig, Marzipangebäck, frisches Hefengebäck
Zucker, Süßwaren		in Maßen: Bonbons, Gummibärchen, Zucker		Schokolade, Pralinen, Marzipan
Getränke		röststoffarmer Kaffee, Tee, Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesäfte aus geeigneten Sorten		Limonade, Cola, Alkohol
Kräuter und Gewürze		alle Küchenkräuter, Paprika (edelsüß), Pfeffer in Maßen, Salz, Kurkuma, Safran		Cayennepeffer, Knoblauch
Zubereitungsarten	Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garen in Alufolie, Mikrowelle, Bratschlauch, Römertopf, Grillen		scharf anbraten, frittieren	

Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie mussten sich einer bauchchirurgischen Operation unterziehen. Nach einer Operation des Darmes ist zunächst eine spezielle Ernährung notwendig.

Der sogenannte Kostaufbau erfolgt in der Regel noch während des stationären Aufenthaltes. Aber auch nach der Entlassung gilt es, bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Die folgende Broschüre soll Ihnen dabei helfen.

Besonderheiten nach Koloneingriffen (Dickdarmeingriffen)

Bei der Darmoperation wurde ein Stück Ihres Darmes entfernt, was zu Veränderungen der Stuhlgewohnheiten führen kann. Der Dickdarm entzieht dem Speisebrei Wasser (Rückresorption). Er ist Speicherort des Stuhlgangs bis zur Entleerung. Durch den (teilweise) Wegfall des Dickdarms wird der Stuhl schlechter eingedickt und Sie verlieren mehr Flüssigkeit.

In der Regel schafft es der verbleibende Dickdarm, diese Funktion aufrecht zu erhalten. Es kann allerdings 6 - 12 Monate dauern, in denen die Stuhlgänge häufiger und weicher sind.

Kostaufbau in der Klinik

Mit dem Ziel sowohl beschwerdefrei zu normalen Essgewohnheiten überzugehen als auch einen guten Ernährungszustand zu erreichen und zu halten, erfolgt nach gastroenterologischen Operationen in der Klinik zunächst ein Kostaufbau.

Je nach klinischer Situation starten Sie mit:

- Haferschleim mit Salz (fettfrei) dazu Zwieback und Tee und/oder Gemüsebouillon nach Wunsch
- Milchbrei (Haferbrei, Grießbrei oder Puddingbrei) mit passiertem Kompott und Cremesuppe (fettarm, mild gewürzt, nicht blähend) und/oder Gemüsebouillon
- passierte Kost ohne Fett/ballaststoffarm

Danach:

- gastroenterologische Basisdiät / Schonkost
- leichte Vollkost
- Vollkost (Normalkost)  
→ Vollkost ist nur geeignet, wenn keine Beschwerden vorliegen, ansonsten ist die leichte Vollkost als Dauerernährung zu empfehlen.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

Nach dem Kostaufbau in der Klinik ist eine leichte Vollkost für Sie empfehlenswert. Das bedeutet im Vergleich zur Normalkost, dass Sie alle Nahrungsmittel und Speisen meiden sollten, die zu Darmunverträglichkeiten führen können.

- Essen Sie nach der Operation zuerst noch ballaststoffarm und meiden Sie größere Mengen an Vollkornprodukten, Rohkost und rohes Obst.  
→ Steigern Sie vorsichtig die Mengen an ballaststoffreichen Lebensmitteln.
- Essen Sie keine zu großen Mengen zu einer Mahlzeit.  
→ Verteilen Sie die tägliche Nahrungsmenge auf **5 - 6 kleinere Mahlzeiten**.
- **Kohlenhydratreiche Lebensmittel** in Form von Nudeln, Reis, Kartoffeln, Haferflocken und Brot bilden die Basis der Ernährung. Sie liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe.
- Wichtig ist ebenso der Verzehr **eiweißreicher Nahrungsmittel**, wie Eier, Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Käse.
- **Fette** sollten ausreichend aber nicht übermäßig verwendet werden.
- Achten Sie wegen der oft verminderten Nahrungsausnutzung und der damit verbundenen Gefahr der Mangelernährung auf eine **ausreichende Kalorienzufuhr**.
- **Trinken Sie ausreichend!** Etwas 1,5 Liter pro Tag in Form von Wasser, Tee, Kaffee, Fruchtschorle.
- Bei ausgedehnter Resektion sollten **Vitamine und Mineralstoffe** zusätzlich vom Arzt verordnet werden. Besonders die fettlöslichen Vitamine, wie Vitamin A, D, E, K und die Spurenelemente Eisen, Zink, Selen sowie Vitamin B12.
- Bei Durchfallstörungen kann auch eine Laktoseintoleranz jetzt dauerhaft vorliegen.  
→ Bei einer Laktoseintoleranz sind Milchprodukte nicht mehr erlaubt, weil das Enzym zur Spaltung von Milchzucker (Laktose), das im Dünndarm gebildet wird, nicht mehr zur Verfügung steht. Greifen Sie in diesem Fall auf laktosefreie Milchprodukte zurück.
- Sauermilchprodukte werden meist leichter vertragen (z. B. Joghurt, Buttermilch, Kefir) und sind gut für die Darmflora.

Lebensmitteltabelle – Leichte Vollkost



ungeeignet	geeignet	
fettreiches Fleisch vom Schwein (Bauch, Nacken), Rind, Speck, Ente, Gans, paniertes Fleisch	fettarmes Fleisch von Rind, Schwein (Bug, Keule, Rücken), Kalb, Huhn, Pute, Hase, Wild	Fleisch- und Wurstwaren
fettreiche Wurst: Salami, Cervelatwurst, Streichwurst, stark gesalzener oder geräucherter Schinken	fettarme Wurst: Bierschinken, Aspik, Bratenaufschnitt, gekochter Schinken, Lachs-schinken	Fisch
fettreiche Sorten: Aal, Hering, Karpfen, Makrele, Lachs, Fisch in Öl eingelegt, paniierter Fisch	fettarme Sorten: Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs, Schellfisch, Flunder, Seezunge, Hecht, Schleie, Butt, Krabben, Hummer, Krebse	Fette und Öle
Schmalz, Kokosfett, Talg	in Maßen: Butter, Margarine, Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Distelöl, Maiskeimöl	Eier
hart gekochtes Ei, fettreiche Eierspeise	weich gekochtes Ei, Rührei, Eierstich	Milch und Milchprodukte
fettreiche Milch, fettreicher Joghurt, fettreicher Quark, fettreicher Käse, Doppelrahmfrischkäse, Sahne, Sauerrahm, Creme fraiche	fettarme Milch, fettarmer Joghurt (20% F. i. Tr.), Käse (40% F. i. Tr.), Buttermilch	

