

Ernährungstherapie nach Magenentfernung (Gastrektomie)

Patienteninformation Chirurgie

Es kann somit zu einem weiteren Gewichtsverlust kommen.

Neben den genannten Ernährungsempfehlungen können Trinknahrungen zur Energieanreicherung zum Einsatz kommen. Zu empfehlen sind laktosefreie, hochkalorische Trinknahrungen mit oder ohne Fett - je nach Verträglichkeit und individueller Vorliebe. Die Nahrungen werden in einer großen Sortenvielfalt angeboten und sind über Apotheken, im Online-Shop oder tlw. in Drogeriemärkten zu beziehen.

Bitte beachten Sie!

Da nach einer Magenresektion kein Vitamin B12 resorbiert werden kann, muss dies in regelmäßigen Abständen vom Arzt substituiert werden.

Weitere kritische Nährstoffe sind Calcium, Eisen und die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K).

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  

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 | E-Mail: geschaeftsstelle@gastro-liga.de

Ballaststoffreiche Lebensmittel meiden

Da nur kleine Mengen verzehrt werden können, sollte die Nahrung energiedicht sein. Ballaststoffreiche Lebensmittel mit niedriger Energiedichte füllen den Restmagen bzw. Dünnarm schnell aus, sodass die Essensmenge und damit die Energiezufuhr stark reduziert werden.

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Lauchgewächse, Pilze und unreifes Obst verursachen gleichzeitig häufig Blähungen. Die entstehenden Darmgase führen zu einer vorzeitigen Sättigung und bei starker Dehnung auch zu Schmerzen. Das kann den Gewichtsverlust zusätzlich verstärken.

Schluck für Schluck trinken

Wenn kein Durchfall oder Fieber besteht, sind 1,5l Trinkflüssigkeit ausreichend. Geeignete Getränke sind Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräuter- oder Früchtetee und schwacher schwarzer Tee. Getränke mit Kohlensäure, viel Zucker (Limonaden, Fruchtsäfte, Eistee) oder auch Kaffee können Probleme bereiten und sollten auf Verträglichkeit getestet werden.

Die Getränke sollten nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden, sondern 15 Minuten vor und frühestens 30 Minuten nach dem Essen. Getränke können zu einer vorzeitigen Sättigung führen und den Transport des Speisebreies beschleunigen.

Die Verdauungsleistung mit Medikamenten unterstützen

Bei fast allen Patienten mit Gastrektomie kommt es aufgrund der veränderten Anatomie zu einer Fehverdauung. Durch die Einnahme von Enzymen zu jeder Mahlzeit wird die Verdauungsleistung unterstützt bzw. normalisiert, was sich positiv auf die Beschwerden und das Gewicht auswirkt.

Liebe Patientinnen und Patienten,

durch eine teilweise oder vollständige Entfernung des Magens (Magenresektion) kommt es zu bedeutenden organischen sowie physiologischen Veränderungen. Ernährungsprobleme sind die Folge, die bei jedem Betroffenen individuell leichter oder schwerer auftreten können.

Nach einer Teilresektion des Magens sind die Folgeerscheinungen im Vergleich zur Totalresektion weniger stark ausgeprägt. Auch nehmen die Beschwerden mit zunehmendem Abstand zur OP ab. Bei einigen dauert dies wenige Tage, bei anderen einen längerfristigen Zeitraum.

Die nachfolgenden Ernährungsempfehlungen sind flexibel zu handhaben und sollten auf die individuelle Situation abgestimmt werden.

Dazu empfiehlt es sich, ein Ernährungs-Tagebuch bzw. ein Beschwerdeprotokoll zu führen, um individuelle Unverträglichkeiten herauszufinden.

■ Abhilfe bei Beschwerden:

1. Dumping-Syndrom: Nach einer Magenresektion besteht die Gefahr, dass zu schnell große hochkonzentrierte Mengen an Speisebrei in den Dünndarm gelangen. Das Frühdumping tritt 15 - 30 Minuten nach dem Essen auf und macht sich durch Schmerzen im Oberbauch, Völlegefühl und Blutdruckabfall bemerkbar. Zusätzlich kann es zu Schwindel, Unwohlsein und Schweißausbrüchen kommen.

1 bis 3 Stunden nach einer Mahlzeit kann das Spätdumping erfolgen. Es ist eine Unterzuckerung und geht mit Unruhe, Zittern, Schwäche, Schweißausbruch und Heißhunger einher.

Frühdumping: Maßnahmen, um die Passage des Nahrungsbreis besser zu regulieren

- 8-10 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen
- konzentrierte Lebensmittel, wie sehr salzige Lebensmittel, Limonade und zuckerreiche Speisen meiden
- nach dem Essen für ca. 30 Minuten hinlegen
- nicht zu den Mahlzeiten trinken; erst 45-60 Minuten nach dem Essen Flüssigkeiten zuführen

Spätdumping: Maßnahmen, um Unterzuckerungen vorzubeugen

- schnell resorbierbaren Kohlenhydraten, wie Limonade, Zucker in Tee und Kaffee, Fruchtsäfte, Malzbier, Honig, Marmelade, Bonbons, Süßigkeiten, Kompott meiden
- kombinierte Mahlzeiten, d.h. reine Kohlenhydratträger wie Obst, Brezel, Semmel oder Zwieback sollten mit anderen Nährstoffen/Lebensmitteln kombiniert werden, z.B. Brot mit Wurst oder Käse, Obst mit Joghurt oder Quark!
- Fructozucker und Zuckeraustauschstoffe, wie Sorbit, Isomalt, Xylit und Mannit sollten gemieden werden
- Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Acesulfam K, Aspartam) dagegen sind unbedenklich

2. Laktoseintoleranz:

Bei einem zu schnellen Transport des Speisebreies fehlt dem Darm die Zeit, den Milchzucker (Laktose) vollständig aufzuspalten und zu verdauen. Der Milchzucker gelangt in tiefe Darmabschnitte und verursacht Beschwerden, wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Produkte, die einen hohen Gehalt an Milchzucker aufweisen, (Milch, Molke, Joghurt, Buttermilch und Quark) sollten gemieden werden.

Mit der Zeit gewöhnt sich der Darm evtl. an die Situation, sodass bestimmte Mengen dieser Lebensmittel wieder vertragen werden. Die Calcium-Zufuhr können Sie über laktosefreie Milch und Milchprodukte bzw. über calcium-angereicherte Sojaprodukte decken.

3. Gestörte Verdauung - insbesondere Fettverdauung:

Durch die mangelnde Ausschüttung von Verdauungsenzymen der Bauchspeicheldrüse und Gallenflüssigkeit kann die Fettverdauung beeinträchtigt sein. Hier sollten Pankreasenzyme zum Einsatz kommen. Bei deutlich gestörter Fettverdauung kann der Einsatz von „MCT – Fetten“ (mittelkettige Triglyceride) hilfreich sein. Die Verwendung von MCT-Fetten muss langsam gesteigert werden, da bei zu hoher Dosierung Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen auftreten können. Es wird empfohlen, mit 10-20 g MCT-Margarine oder -Öl pro Tag zu beginnen.

4. Gewichtsabnahme:

Eine häufige Folge der Erkrankung bzw. der Operation ist die ungewollte Gewichtsabnahme. Nach der OP ist es nicht möglich die erforderliche Nahrungsmenge, die zur Aufrechterhaltung des Körpergewichtes notwendig wäre, aufzunehmen.



Ernährungsempfehlungen

Viele kleine Mahlzeiten:

Der Magen bildet einen Speicher für die verzehten Nahrungsmittel. Dieses Reservoir wird durch die Operation entfernt oder stark verkleinert. Es werden nur noch kleine Mahlzeiten vertragen, da schnell ein Völlegefühl bis hin zu Schmerzen auftreten können. Die Nahrungsmenge sollte auf 6-10 kleine Portionen über den Tag verteilt werden. Das Hunger- und Sättigungsgefühl existiert nicht mehr bei totaler Entfernung des Magens. Deshalb müssen die Mahlzeiten nach der Uhrzeit eingenommen werden (siehe S. 4).

Gründlich kauen und langsam essen:

Ein zu grober Speisebrei führt zu Unwohlsein und fördert eine Fehilverdauung. Durch gründliches Kauen wird eine pürierte Kost unnötig und durch langsames Essen kann eine akute Überdehnung des Dünndarms vermieden werden.

Keine zu heißen oder kalten Speisen:

Der Magen bringt Speisen und Getränke auf Körpertemperatur, sodass der Dünndarm nur mit körperwarmen Speisebrei in Kontakt kommt. Ohne Magen kann ein zu kalter oder zu heißer Speisebrei den Darm reizen und zu Unwohlsein und Durchfällen führen.

