UNIVERSITÄTSKLINIKUM OWL
der Universität Bielefeld
Campus Klinikum Bielefeld

klinikumbielefeld
unsere kompetenz für ihre gesundheit

Ernährungstipps für Menschen mit einem Stoma

Nach Anlage eines Stomas/ Anus praeter (künstlichen Darmausgangs)

DKG
KREBSGESELLSCHAFT
Zertifiziertes Viszeralonkologisches Zentrum für
Darmkrebs
Pankreaskrebs
Magenkrebs

Informationen für Patientinnen und Patienten

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde im Rahmen einer chirurgischen Behandlung ein Stoma angelegt.

Was ist überhaupt ein Stoma?

Bei einem Stoma handelt es sich um eine Körperöffnung, durch die ein kleines Stück Darm nach außen auf die Hautoberfläche geleitet wird, so dass der Stuhl über die geschaffene Öffnung aus dem Körper gelangen kann. Die zwei bekanntesten Stomaarten sind das Ileostoma (Stoma des Dünndarms) und das Colostoma (Stoma des Dickdarms).

Die Ursachen für das Anlegen eines Stomas (künstlichen Darmausgangs) können sehr unterschiedlich sein. Zu den häufigsten Ursachen zählen eine vorliegende Tumorerkrankung (Darmkrebs) oder eine chronisch entzündliche Darmerkrankung (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn). Aber auch Fehlbildungen des Darms oder Entleerungsstörungen können zu einer Anlage eines künstlichen Darmausgangs führen.

Neben der Versorgung und der Pflege des Stomas spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Die Ernährung richtet sich nach der jeweiligen Phase, hier wird unterschieden zwischen der Adaptionsphase (Kostaufbau) und der stabilen Phase. Zu Beginn des Kostaufbaus sind die Stühle meist häufig, weich oder flüssig. Der Kostaufbau richtet sich nach der jeweiligen Stuhlbeschaffenheit. Bei einem Colostoma kann der Kostaufbau vier Wochen dauern, bei einem Ileostoma sogar sechs bis zwölf Monate.

Es findet langsam ein Kostaufbau bis zur leichten Vollkost und je nach individueller Verträglichkeit statt. Die Leichte Vollkost (LVK) unterscheidet sich von der Vollkost durch Nichtverwendung von Lebensmitteln oder Speisen, die häufig bei Menschen Unverträglichkeiten auslösen. Die meisten Speisen und Getränke werden Sie, wie vor der Operation, vertragen. Nahrungsmittel, die vorher Durchfall verursacht haben, werden dies auch weiterhin tun. Es gibt keine speziellen diätetischen Richtlinien. **Erlaubt ist, was bekommt.**

Unterschiede der Stoma-Arten in Bezug auf die Ernährung

Ileostoma

Die Aufgabe des Dickdarms ist die Rückgewinnung des Wassers und einzelner Elektrolyte aus dem Speisebrei. Nach einer Anlage eines Ileostomas entfällt jedoch die Passage des Speisebreis durch den Dickdarm. Durch den vermehrten Flüssigkeitsgehalt kommt es zu dünnflüssigen bis dickbreiigen Stühlen und einer erhöhten Frequenz. Gleichzeitig führt der erhöhte Flüssigkeitsverlust über den Stuhl zu einer geringeren Urinmenge, was durch vermehrtes Trinken ausgeglichen werden muss. Durch das Fehlen des Dickdarms kann es bei sehr hoher Stuhlfrequenz zu einem Verlust an Natrium und weiteren Elektrolyten kommen. Gleichzeitig führt die Ausschaltung des Dickdarms zu einem beschleunigten Transport des Nahrungsbreis und somit zu weniger Zeit, um die Nahrung zu verdauen und die Nährstoffe aufzunehmen.

Colostoma

Je nach Position der Anlage des Stomas bleibt die Funktion des Dickdarms weitgehend erhalten. Wasser und Elektrolyte können vollständig aufgenommen werden.

Ernährung zu Hause

Täglich begleiten wir aus ernährungsmedizinischer Sicht Patient*innen mit einem Stoma. Uns ist bewusst, dass nach Entlassung aus dem Krankenhaus oft viel Unsicherheit besteht und meist viele unbeantwortet Fragen bleiben. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen diese Ernährungsbroschüre mit an die Hand geben und Sie somit auch weiterhin zu Hause unterstützen.

Genießen Sie Ihre nächste Mahlzeit, denn auch Genuss kann Ihre Lebensqualität verbessern!

Julia Germann
Leitung Ernährungsmedizn

Prof. Dr. med. Marcel Binnebösel
Chefarzt der Klinik
für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Allgemeine Empfehlungen für eine leichte Vollkost

Achten Sie auf eine **abwechslungsreiche und gesunde Ernährung**. Bevorzugen Sie leicht verdauliche Speisen.

Essen Sie in Ruhe und kauen Sie gut. **Trennen Sie Essen und Trinken** zeitlich voneinander. Gut gekaut, ist halb verdaut.

Essen Sie zu **festen Zeiten** in mehreren **kleinen Mahlzeiten** (5 - 8 pro Tag), um die Nahrungsaufnahme gleichmäßig über den Tag zu verteilen.

Die **Abendmahlzeit** sollte **nicht zu spät** eingenommen werden, um größere Stuhlmengen während der Nacht zu vermeiden.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Reis, Teigwaren, Getreideflocken, Kartoffeln sind leicht verdaulich und **regulieren die Stuhlkonsistenz und die Stuhlfrequenz**.

Essen Sie **zweimal pro Tag Obst** und **dreimal pro Tag Gemüse**. Geeignete Gemüsesorten sind: Karotten, Kürbis, Kohlrabi, Zucchini, Broccoli- und Blumenkohlröschen, Rote Bete, Fenchel und feine Blattsalate. Weniger gut werden Rotkohl, Weißkohl, Bohnengemüse und Hülsenfrüchte vertragen. Besonders zu empfehlen sind: Äpfel, Bananen, Melonen und Aprikosen. Sie haben einen geringen Säuregehalt und teilweise eine eindickende Wirkung. In der Regel werden Birnen, Himbeeren, Erdbeeren und Kiwi ebenso gut toleriert.

Sehr faserreiche Obst- und Gemüsesorten, wie beispielsweise Ananas, Orangen, Spargel, Spinat, Pilze, Nüsse **können eine sogenannte Stoma-Blockade auslösen** in dem sie den Ausgang zusetzen. Meiden Sie daher grobe Ananas- und Orangenstücke, grob geschnittener Spargel, ganze Pilze und Nüsse. Genießen sie Ananas- und Orangensaft, eine Spargelcremesuppe, Spargelspitzen, feingemahlene Nüsse sowie klein geschnittene Pilze.

Achten Sie auf eine **fettarme und schonende Zubereitung** und bevorzugen Sie fettarme Fleisch-/ Wurst- und Käsesorten. Je höher der Fettverzehr, desto höher die Menge an Gallensäuren, die nicht vom Körper aufgenommen werden und mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

Fisch enthält leicht verdauliches Eiweiß und ist daher **gut verträglich** (am Besten in gedünsteter Form). Eiweiß trägt zum Aufbau und Erhalt der Muskelmasse bei.

Achten Sie auf ein stabiles Körpergewicht. Eine starke Gewichts- zu- und abnahme verändern die Position des Stomas.

Tipps bei Verstopfung

Trinken Sie ausreichend (2 - 3 Liter/Tag). Am besten eignet sich kohlensäurearmes/ stilles Wasser.

Essen Sie regelmäßig und bewegen Sie sich in dem Sie z.B. einen kleinen Spazirgang machen.

Tipps bei Durchfall

Vermeiden Sie abführende Nahrungsmittel wie Milch und Milchprodukte sowie Pflaumen- und Sauerkrautsaft.

Reduzieren Sie nicht die Trinkmenge. Trinken Sie außerdem: Gemüsebrühe, schwarzen Tee (über 20 Min. gezogen), mit kohlensäurearmen oder stillem Mineralwasser verdünnten Bananensaft, Heidelbeersaft oder Tee aus Heidelbeer- und Brombeerblättern.

Es hilft ebenfalls ein fertiges **Traubenzucker-Mineralsalz-Pulver** (Glucose-Elektrolyt-Mischungen).

Essen Sie Kartoffel-Karottenbrei, Karottensuppe ohne Fett oder einen geriebenen Apfel.

Bei hohen Natrium- und Elektrolytverlusten über die Stühle ist eine kochsalzarme Kost ungeeignet. **Salzen Sie ihre Speisen** nach Belieben, **trinken Sie Brühen oder essen Sie Salziges** wie beispielsweise Salzstangen, Laugenbrezel und Grissini.

Tipps für besondere Situationen

blähende Nahrung

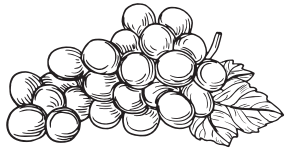
- frisches Brot
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)
- Kohlsorten, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln
- kohlensäurehaltige Getränke, Sekt, Bier
- koffeinhaltige Getränke
- frisches Obst, Rohkost

stopfende Nahrung

- geriebener Apfel, Bananen
- getrocknete Heidelbeeren
- gekochte Karotten
- Reis, Kartoffeln, Haferflocken
- Rosinen
- Weißmehlprodukte, Zwieback
- Schwarzer Tee (lange ziehen lassen)
- dunkle Schokolade, Kakaopulver
- Quark

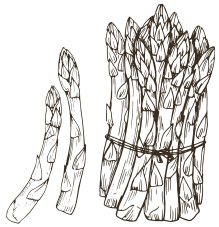
abführende Nahrung

- Zucker, Zuckeralkohole, zuckerhaltige Getränke
- frisches Obst, Trockenfrüchte
- Rohkost, Salat
- Kohlsorten, Zwiebeln
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)
- Fett, fettreiche Speisen
- Nikotin



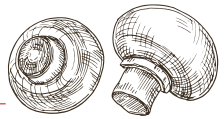
faserhaltige Nahrung

- Ananas
- Nüsse, Chiasamen, Leinsamen
- grobe Vollkorn-Produkte
- Mais
- Paprika
- Pilze
- Rhabarber
- Spinat
- Spargel
- Tomaten



geruchsbildende Nahrung

- Kohlarten
- Bohnen
- Zwiebel, Lauch, Knoblauch
- Spargel
- Pilze
- Eier
- Fisch und Fleisch

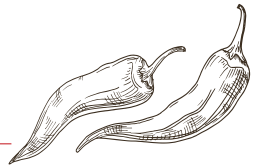


geruchshemmende Nahrung

- Preiselbeersaft, Heidelbeersaft
- Grüner Salat
- Spinat
- Petersilie
- Joghurt, Quark, Buttermilch

hautreizende Nahrung

- scharfe Gewürze
- Zitrusfrüchte
- Essig
- eingelegtes Gemüse
- Fruchtsäfte



Geeignete Lebensmittel bei leichter Vollkost

Mit Hilfe dieser Tabelle erhalten Sie eine Übersicht, welche Lebensmittel im Allgemeinen gut oder eher schlechter verträglich sind. Schlecht verträgliche Lebensmittel sollten mit Hilfe des Ernährungs-Symptom-Tagebuchs auf individuelle Verträglichkeit getestet werden.

	geeignete Lebensmittel	allgemein schlecht verträgliche Lebensmittel
Milch und -Produkte	alle Milchprodukte und Käsesorten	scharfe Käsesorten mit Knoblauch oder Pfefferkörnern
Fleisch- und Wurstwaren	Rind- und Schweinefleisch, Geflügel, Lamm, Wild, Innereien, Hackfleisch; Aufschnitt: Bierschinken, gekochter Schinken, Geflügelwurst, Aufschnitt in Aspik, Cornedbeef, mild gewürzten Bratenaufschnitt	fettiges Fleisch wie Eisbein, Gans oder Ente sowie geräucherte und gepökelte Fleisch- und Wurstwaren wie Kasseler, roher Schinken und Salami; Aufschnitt: Alles mit Pfefferkörnern, Paprika, Knoblauch und viel Fett
Fisch	Alle mageren Fischsorten wie Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Schellfisch, Seehecht, Forelle und Scholle sowie Meeresfrüchte	fettiger und geräucherter Fisch wie Hering, Aal, Makrele, Ölsardine
Fette und Öle	Butter, Margarine, Sahne, Oliven- und Rapsöl (Alles in kleinen Mengen)	Schmalz, Speck, Platten- und Frittierfett, Mayonnaise
Getreide und Kartoffeln	alle Getreidearten und Weißmehlprodukte wie Reis, Grieß, Nudeln, Haferflocken, Mehl, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree	Bratkartoffeln, Pommes, Kartoffelsalat

	geeignete Lebensmittel	allgemein schlecht verträgliche Lebensmittel
Gebäck und Brot	Graubrot, Weißbrot, Kassler vom Vortag, Toastbrot, fein gemahlenes Vollkornbrot	Sahne- und Buttercremetorte, Fettgebackenes wie Berliner
Gemüse	Rohkost: Kopfsalat, Chicorée, Chinakohl, Endivie, Feldsalat; gegartes Gemüse: Möhren, Gurkengemüse, Zucchini, Auberginen, Sellerie, Fenchel, Kürbis, Mangold, Spinat, Rote Bete, geschälte Tomaten, grüne Prinzessbohnen, Erbsen extra fein, Schwarzwurzeln, Kohlrabi, Broccoli, Blumenkohl	allgemein rohes Gemüse, Kohlarten wie Rosen-, Rot-, Grün-, und Weißkohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Tomaten- und Paprika-Schalen
Obst	Kompott, Apfelmus, frisches, reifes Obst, wie: Melone, Banane, Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Kiwi, Erdbeeren, Aprikose, Mango	Stachelbeeren, Pflaumen, Kirschen, Ananas, Zitrusfrüchte
Getränke	Tee, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kaffee	Alkohol, kohlensäurereiche und gekühlte Getränke
Gewürze und Kräuter	Salz, Muskat, Nelke, Zimt, Kümmel, Petersilie, Dill, Oregano, Schnittlauch (In kleinen Mengen)	viel Pfeffer, scharfer Paprika, Cayennepfeffer, Chili, Knoblauch
Zubereitungsarten	kochen, dünsten, dämpfen, grillen, braten mit wenig Fett, Römertopf, Bratschlauch	frittieren

Ernährungs- und Symptomprotokoll

In dieser Tabelle können Sie die Testergebnisse Ihrer individuellen Verträglichkeit der einzelnen Lebensmittel notieren.

Datum und Uhrzeit	Menge	Getränke und Speisen	Befindlichkeiten oder Symptome

Datum und Uhrzeit	Menge	Getränke und Speisen	Befindlichkeiten oder Symptome

Ernährungs- und Symptomprotokoll

Datum und Uhrzeit	Menge	Getränke und Speisen	Befindlichkeiten oder Symptome

Datum und Uhrzeit	Menge	Getränke und Speisen	Befindlichkeiten oder Symptome

Ernährungs- und Symptomprotokoll

Datum und Uhrzeit	Menge	Getränke und Speisen	Befindlichkeiten oder Symptome

Datum und Uhrzeit	Menge	Getränke und Speisen	Befindlichkeiten oder Symptome

Viszeralonkologisches Zentrum (Magen-, Darm- und Pankreaskrebszentrum)

Im Viszeralonkologischen Zentrum des Klinikums Bielefeld werden unsere Patient*innen aus einem Team von Ärzt*innen, Gesundheits- und Krankenpfleger*innen, Stomatherapeut*innen und Ernährungsfachkräften intensiv betreut.

Das Viszeralonkologische Zentrum ist durch die Deutsche Krebsgesellschaft im Jahr 2020 erstmals zertifiziert worden. Kennzeichen des Zentrums ist die hohe interdisziplinäre Versorgung von Patient*innen mit Krebserkrankungen und ein integraler Bestandteil des Krebszentrums des Klinikums Bielefeld.

Das Viszeralonkologische Zentrum beinhaltet die folgenden spezialisierten Organkrebszentren:

- Magenkrebszentrum
- Darmkrebszentrum
- Pankreaskrebszentrum

Für die von diesen Organen ausgehenden Tumorerkrankungen verfügt das Klinikum Bielefeld über eine besondere und spezialisierte Expertise, da wir diese Krankheiten nicht nur in großer Anzahl behandeln, sondern auch über ein hochqualifiziertes Expert*innen-Team aus allen erforderlichen Fachabteilungen verfügen, das jeden einzelnen Fall individuell diskutiert und einen auf jede/n Patient*in speziell zugeschnittenes Behandlungskonzept entwirft.

Klinik für Gastroenterologie

Am Standort Mitte erfolgt die erforderliche diagnostische Abklärung Diagnosestellung meist in der Klinik für Gastroenterologie unter Leitung des Chefarztes Prof. Dr. med. Jan Heidemann. Bereits während dieses Prozesses wird sich intensiv um Ihren Ernährungszustand gekümmert. Je nach Erkrankung erfolgen teilweise unmittelbar endoskopische Eingriffe und spezifische Behandlungsmaßnahmen oder eine Verlegung in die Fachabteilungen in der für Sie zuständigen Kliniken.

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

In der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie des Klinikums Bielefeld Mitte unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. med. Marcel Binnebösel kommen aufgrund der Grunderkrankungen (Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse) verschiedenste Operationstechniken zum Einsatz, die das gesamte Spektrum der modernen Chirurgie umfassen.

Klinik für Allgemeinchirurgie und Koloproktologie

Der Standort Rosenhöhe des Klinikums Bielefeld mit der Klinik für Allgemeinchirurgie und Koloproktologie unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. h.c. (TashPMI) Dr. med. habil. Mathias Löhnert erfolgen sowohl die Diagnostik von Erkrankungen des Dick- und Mastdarms mittels moderner Technik, als auch operative Therapien von bösartigen Tumoren des Dick- und Mastdarms. Nach Etablierung des Viszeralonkologischen Zentrums am Klinikum Bielefeld Mitte ist für den kommenden Zertifizierungsprozess die Zertifizierung des Standortes Rosenhöhe zum Darmkrebszentrum geplant.

Um Mangelerscheinungen rechtzeitig erkennen zu können und einen optimalen Behandlungsverlauf und ggf. anschließende Therapiemöglichkeiten gewährleisten zu können, erhalten Sie postoperativ eine umfassende und spezialisierte Ernährungsberatung. Innerhalb eines chirurgischen Eingriffs kann es nötig sein, einzelne Organe gezielt zu entnehmen. Daraus entstehen medizinische Situationen, die eine gezielte Ernährungstherapie oder bei Entnahme der Bauchspeicheldrüse auch eine Diabetestherapie erfordern.

Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin

Im Rahmen einer onkologischen Erkrankung erfolgt häufig eine Chemotherapie in der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin unter Leitung von Chefarzt Priv. Doz. Dr. med. Martin Görner. Chemotherapien können verschiedene Nebenwirkungen wie Inappetenz, Geschmacksveränderungen oder Entzündungen der Mundschleimhaut hervorrufen. Diese Symptome können eine Mangelernährung zur Folge haben, welche zusätzlich mit klinischer Ernährung therapiert werden kann. Durch frühzeitige ernährungsmedizinische Unterstützung lassen sich viele dieser Nebenwirkungen rechtzeitig erkennen und behandeln.

Sprechen Sie für weitere Hilfestellungen oder eine stationäre Ernährungsberatung gerne unsere Ernährungstherapeut*innen an.

Selbsthilfegruppe
Deutsche ILCO e.V. – Region Bielefeld und Gütersloh

Die **Deutsche ILCO e.V.** wurde 1972 gegründet und ist eine deutschlandweite Organisation mit ca. 300 ortsansässigen Selbsthilfegruppen in allen Regionen des Bundesgebietes. Sie richtet sich an Menschen, die ein Stoma tragen (künstlicher Darmausgang oder künstliche Harnableitung) und/ oder an Darmkrebsleiden und deren Angehörige. Das Klinikum Bielefeld kooperiert mit der Deutschen ILCO e.V. - Region Bielefeld und Gütersloh.

Kontakt
Deutsche ILCO e.V.
– Region Bielefeld und Gütersloh
Angelika Tappe
Telefon: 05 21. 98 92 154
www.ilco.de

Gruppentreffen
jeden dritten Freitag im Monat
um 19.00 Uhr (außer in den Schulferien)
im Klinikum Bielefeld Mitte,
Teutoburger Str. 50, 33604 Bielefeld
Konferenzraum, 6. Etage

Stomaberatung

Ein Stoma bedeutet immer einen großen Einschnitt in das Leben und ist anfangs häufig mit vielen Sorgen und Unsicherheiten verbunden. Als Stoma-Therapeut stehe ich Ihnen vor und nach Ihrer Operation im Viszeralonkologischen Zentrum zu allen Fragen rund um den künstlichen Ausgang zur Verfügung. Mein Ziel ist es, dass Sie einen selbständigen Umgang mit dem Stoma erlernen und somit den Alltag mit Stoma gut bewältigen können. Dabei arbeite ich eng mit den Kolleg*innen der Ernährungsmedizin, des Sozialdienstes, der Psychoonkologie und der onkologischen Pflegeberatung zusammen. Darüber hinaus kooperieren wir mit verschiedenen Anbietern bezüglich Ihrer Versorgung mit Hilfsmitteln zu Hause sowie mit der Selbsthilfevereinigung Ilco e.V..

Ingo Primke
Stomaexperte/ -therapeut/ Wundexperte ICW e.V.
Telefon: 05 21. 5 81 - 36 08
E-Mail: ingo.primke@klinikumbielefeld.de

Derzeit können nur Stoma-Beratungen für stationäre Patient*innen im Klinikum Bielefeld angeboten werden.

Impressum

Klinikum Bielefeld Ernährungsmedizin
Klinikum Bielefeld gem.GmbH
Teutoburger Str. 50 – 33604 Bielefeld
www.klinikumbielefeld.de

Inhalt: Julia Germann, Sandra Knicker
Fotos: Steffi Behrmann, stock.adobe.com
Layout: screen concept - runge
Stand: 12.01.2021

Diese Broschüre wurde durch die Spendengelder des jährlichen Spendenlaufs **#AKTIV GEGEN KREBS** am Klinikum Bielefeld finanziert.

Kontakt

Klinikum Bielefeld
Ernährungsmedizin
Teutoburger Str. 50
33604 Bielefeld
www.klinikumbielefeld.de

Besuchen Sie uns auch
auf unserer Homepage.

Ansprechpartner*innen

Prof. Dr. med.
Marcel Binnebösel
Chefarzt der Klinik für
Allgemein- und Viszeral-
chirurgie und Leiter des
Viszeralonkolgischen
Zentrums

Julia Germann
Leitung
Ernährungsmedizin

Sekretariat der Klinik
für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Klaudia Dieckmann
Telefon: 05 21. 5 81 - 38 01
Telefax: 05 21. 5 81 - 38 99
E-Mail: klaudia.dieckmann@klinikumbielefeld.de

Derzeit kann das Team der Ernährungsmedizin nur Beratungen für stationäre Patient*innen im Klinikum Bielefeld anbieten.