unora

Here for what matters



Ernährungsratgeber Stoma

„Ein leerer Magen ist ein schlechter Ratgeber."

Albert Einstein

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

ein Stoma stellt eine einschneidende Veränderung im Leben der betroffenen Person dar und geht mit einer Vielzahl von Herausforderungen einher. Häufig kreisen die Gedanken um eine angemessene Versorgung des Stomas sowie die Frage, inwiefern sich das Stoma auf das Leben auswirkt. Doch auch die Ernährung nimmt eine bedeutende Rolle ein, um den Alltag mit einem Stoma nachhaltig zu unterstützen und zu fördern.

Der vorliegende Ratgeber wurde von Stoma- und Ernährungsfachkräften ausgearbeitet, um Ihnen hilfreiche Tipps & Tricks rund um die Ernährung mit einem Stoma an die Hand zu geben.

Haben Sie Fragen, Wünsche oder Anmerkungen, dann wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihre Stomapflegekraft. Diese können auch den Kontakt zu einer speziellen Ernährungsberatung herstellen.

Sie werden feststellen, dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, sich abwechslungsreich und genussvoll zu ernähren!

Ihr Unora Team

Die Inhalte dieses Ratgebers, einschließlich aller Texte, Grafiken, Bilder und Informationen dienen ausschließlich zu Informationszwecken. Sie sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

In diesem Ratgeber wird darauf verzichtet, bei Personenbezeichnungen sowohl die weibliche als auch die männliche und diverse Form zu nennen. Das generische Maskulinum adressiert alle Leserinnen und Leser und gilt in allen Fällen, in denen dies nicht explizit ausgeschlossen wird, für alle Geschlechter.

Inhalt

Einleitung 4
Was ist ein Stoma und wie funktioniert es? 5
Weg der Nahrung 6
Stomaarten 8
Künstlicher Darmausgang 9
Künstlicher Blasenausgang 11
Ernährung nach der Stomaoperation 13
Nahrungsmittel-Guide 14
Tipps & Tricks rund um die Ernährung mit Stoma 18
Wie könnte ein nährstoffreicher Tag aussehen? 26
Schlusswort 29
Ernährungstagebuch 30



Einleitung

Ernährung ist ein grundlegender Bestandteil unseres Lebens, der nicht nur der reinen Lebenserhaltung dient, sondern auch unser seelisches Wohlbefinden wesentlich beeinflusst. Ein Stoma sollte Ihre Freude am Essen nicht mindern oder mit Sorgen verbunden sein.

Nach der Stomaanlage erhalten die meisten Patienten von ihren behandelnden Ärzten Unterstützung in Bezug auf ihre Ernährung. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Verträglichkeit von Lebensmitteln individuell sehr unterschiedlich sein kann. Häufig kehren die Betroffenen nach dem Eingriff rasch zu ihrer gewohnten Ernährung zurück, da sie in der Regel nach der Stomaanlage jene Lebensmittel gut vertragen, die sie bereits vor dem Eingriff problemlos konsumieren konnten.

Die wichtigsten Alltagsroutinen für Menschen mit Stoma beinhalten die Vermeidung von Verstopfungen sowie von Lebensmitteln, die unangenehme Gerüche, Blähungen oder übermäßigen Stuhlgang verursachen. Dies bedeutet jedoch keineswegs, dass Sie auf Ihre Lieblingsspeisen verzichten müssen – erlaubt ist alles, was schmeckt und für Sie gut verträglich ist!

Ein paar hilfreiche und wertvolle Tipps möchten wir Ihnen dennoch nicht vorenthalten.

Was ist ein Stoma und wie funktioniert es?

Der Begriff Stoma kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Mund/Öffnung". Allgemein betrachtet, ist ein Stoma eine künstlich angelegte Verbindung eines Hohlorgans an die Körperoberfläche.

Mit Kolo-, Ileo- und Urostoma bezeichnen wir eine künstlich angelegte Öffnung in der Bauchdecke, um einen Teil des Darms oder Harnleiters (je nach Stomaart) nach außen zu verlegen. Es bietet einen geeigneten Weg, um den Stuhl bzw. Urin ausscheiden zu können, wenn dies auf natürlichem Weg nicht möglich ist.



Weg der Nahrung

Mund und Speiseröhre (1 & 2)

Die Nahrung wird über den Mund aufgenommen und mechanisch zerkleinert. Diese zerkleinerten und mit Speichel gemischten Speisen werden dann über die Speiseröhre in den Magen befördert.

Magen (3)

Im Magen wird der Nahrungsbrei mit dem Magensaft gemischt und durch den Magenausgang in den ersten Teil des Dünndarms, den Zwölffingerdarm, weitergeleitet. Der Magen ist also vor allem für die Speicherung und Vorverdauung der Nahrung zuständig.

Leber (4)

Die Leber produziert den für die Verdauung von Fetten wichtigen Gallensaft und gibt diesen über die Gallenblase an den Zwölffingerdarm ab.

Dünndarm (5)

Der Dünndarm besteht aus dem Zwölffingerdarm, dem Leerdarm und dem Krummdarm. Im Zwölffingerdarm sorgen der Gallensaft und die Enzyme der Bauchspeicheldrüse dafür, dass die Nähr- und Wirkstoffe in ihre kleinsten Bauteile gespalten und somit vom Körper aufgenommen und verwertet werden können. In den weiteren Teilen des Dünndarms, dem Leerdarm und dem Krummdarm, findet die Aufnahme von Nährstoffen statt. Die lebenswichtigen Substanzen werden durch die Dünndarmwand aufgenommen und gelangen auf diese Weise ins Blut.

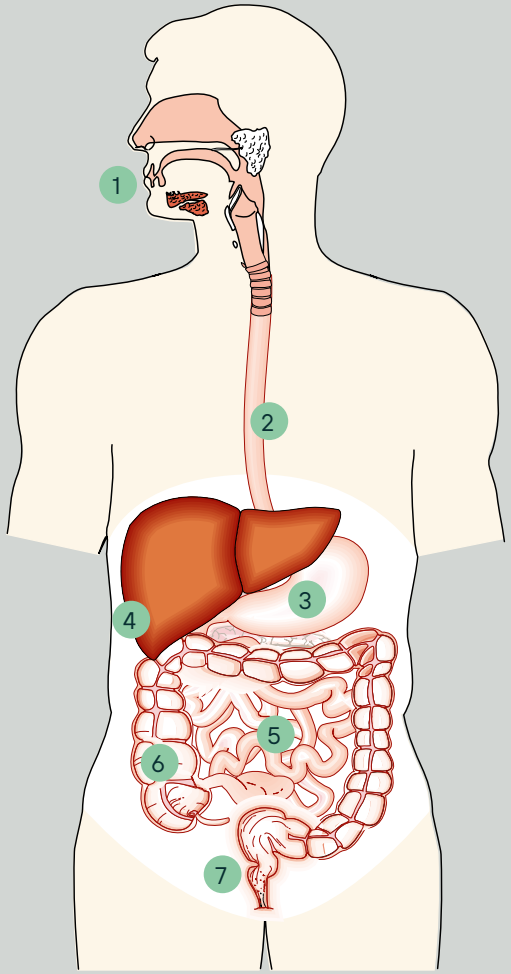
Dickdarm (6)

Der dünnflüssige Rest des unverdaulichen Speisebreis gelangt vom Dünndarm in den Dickdarm. Dieser sorgt dafür, dass dem Nahrungsbrei das Wasser entzogen wird, wodurch der Stuhl anschließend fester wird. Außerdem befinden sich im Dickdarm jede Menge unterschiedliche Bakterien, welche bei der Zersetzung unverdaulicher pflanzlicher Fasern, auch Ballaststoffe genannt, helfen.

Mastdarm (7)

Der Mastdarm schließt sich an den Dickdarm an. Die Stuhlentleerung erfolgt durch den After.

1 Mund
2 Speiseröhre
3 Magen
4 Leber
5 Dünndarm
6 Dickdarm
7 Mastdarm



Stomaarten



Künstlicher Darmausgang

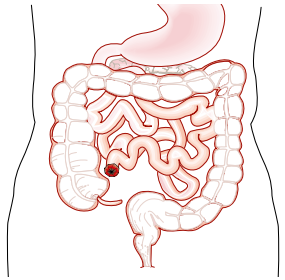
Es gibt im Bereich des Darms zwei unterschiedliche chirurgische Anlageformen eines künstlichen Darmausgangs (Stoma): die Ileostomie und die Kolostomie.

Ileostomie

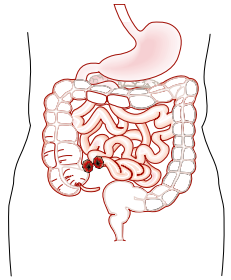
Ein Ileostoma bezeichnet die Ausleitung des Dünndarms an die Hautoberfläche.

Der Dünndarm besteht aus drei Abschnitten und ist maßgeblich an der Verdauung und dem Weitertransport des Nahrungsbreis beteiligt. Durch die Anlage eines Ileostomas wird der Dickdarm umgangen, dessen wichtigste Aufgabe darin besteht, dem Nahrungsbrei Flüssigkeit zu entziehen und ihn dadurch einzudicken.

Da der Dickdarm nach der Operation nicht mehr durchlaufen wird, ist der Stuhl zunächst meist sehr flüssig. Mit der Zeit wird er zwar breiiger, bleibt jedoch in der Regel weicher als vor dem Eingriff.



Endständige Ileostomie –
künstlicher Dünndarmausgang



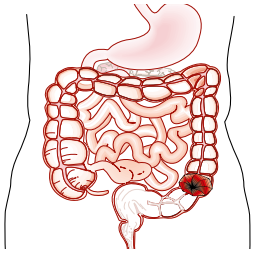
Doppelläufige Ileostomie –
künstlicher Dünndarmausgang

Für Ileostomieträger mit bekanntem Kurzdarmsyndrom gelten andere/zusätzliche Therapiemaßnahmen! Durch das Kurzdarmsyndrom sind die Ausscheidungen sehr flüssig und aggressiv gegenüber der Haut. Ileostomieträger mit diesem Syndrom verlieren viel Flüssigkeit und Elektrolyte. Hier ist eine ärztliche Betreuung und eine spezielle Ernährungstherapie empfohlen, wie zum Beispiel parenterale Ernährung.

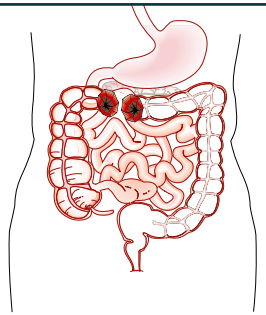
Kolostomie

Bei einem Kolostoma wird der Dickdarm (teilweise) stillgelegt und über ein Stoma ausgeleitet.

Der Dickdarm entzieht dem Nahrungsbrei Mineralstoffe und Wasser. Er ist also grundsätzlich dafür zuständig, den Nahrungsbrei einzudicken. Auch mit einer Kolostomie ist der Stuhl zu Beginn flüssiger. Er wird nach und nach jedoch wieder dick.



Endständige Kolostomie
künstlicher Dickdarmausgang



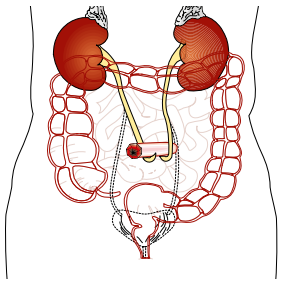
Doppelläufige Kolostomie –
künstlicher Dickdarmausgang

Künstlicher Blasenausgang

Urostomie

Ein Urostoma bezeichnet eine künstliche Harnableitung durch die Bauchdecke. Diese kann bzw. muss gelegt werden, wenn eine Schädigung oder Erkrankung der Blase oder ableitenden Harnwege vorliegt und eine kontrollierte Harnausscheidung nicht möglich ist.

Diese Operation beeinflusst nicht den Verdauungsvorgang, weshalb Sie Ihre Ernährung in der Regel nicht grundlegend umstellen müssen..



Urostomie –
künstliche Harnableitung

Bei einer Urostomie sind Harnwegsinfektionen nicht selten. Um eine solche zu vermeiden, können Sie vorbeugend Vitamin C und/oder Cranberry-/Preiselbeersaft zu sich nehmen. Diese Säfte wirken auf natürliche Art entzündungshemmend an den Schleimhäuten der Harnwege und können das Risiko für Harnwegsinfekte signifikant reduzieren. Dabei hemmen sie die Bakterien am Wachstum und daran, sich an der Schleimhaut anzuheften. Dadurch werden diese rasch aus der Blase herausgespült.

Hinweis: Cranberry-/Preiselbeersaft erzielt eine rein präventive Wirkung und sollte nicht bei einer akuten Infektion eingesetzt werden. Kein Ersatz für Akuttherapie mit Antibiotika, nur als mögliche Ergänzung geeignet!*

Xia J-y, et al. (2021) Consumption of cranberry as adjuvant therapy for urinary tract infections in susceptible populations: A systematic review and meta-analysis with trial sequential analysis. PLoS ONE 16(9): e0256992. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256992

Ernährung nach der Stomaoperation



Unmittelbar nach der Operation sollten Sie zunächst leicht verdauliche Kost zu sich nehmen. Haben Sie keine Angst vor dem Essen und reduzieren Sie auf keinen Fall Ihre Ess- und Trinkmenge. Es ist wichtig, den Körper kontinuierlich mit Nährstoffen und Mineralien zu versorgen.

Allgemeine Empfehlungen

1. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Bevorzugen Sie leicht verdauliche Lebensmittel.

2. Probieren Sie neue Lebensmittel einzeln und zunächst in kleinen Mengen aus. So können Sie besser erkennen, was Sie individuell gut vertragen.

3. Trinken Sie ausreichend: ca. 2 bis 2,5 l/Tag.
   a. Achten Sie auf die Farbe des Urins, um eine Infektion zu erkennen, bzw. ob Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Ist der Urin konzentriert/dunkel haben Sie zu wenig getrunken.
   a. Getränke, welche den Harndrang fördern, beispielsweise Kaffee oder Tee sollten vor dem Schlafengehen vermieden werden.

4. Achten Sie auf eine fettarme und schonende Zubereitung Ihrer Speisen.

5. Lassen Sie sich beim Essen und Trinken genug Zeit. Kauen Sie gut und Trinken Sie in kleinen Schlücken.

6. Essen Sie zu festen Zeiten, mehrmals am Tag: ca. 5 bis 6 Mahlzeiten.

7. Bewegen Sie sich regelmäßig und achten Sie auf ein stabiles Körpergewicht. Starke Schwankungen des Gewichts können die Position Ihres Stomas verändern.

Nahrungsmittel-Guide

Auswirkungen bestimmter Nahrungsmittel auf die Verdauung

Blähende Nahrungsmittel	· Frisches Brot · Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) · Kohl, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln · Kohlensäure-, koffein- und alkoholhaltige Getränke · Trockenfrüchte · Milch · Apfel, Birne, Kirschen, Pflaumen
Blähungshemmende Nahrungsmittel	· Preiselbeeren, reife Bananen · Joghurt, Buttermilch · Kümmel, Fenchel, Anis
Stopfende Nahrungsmittel	· Geriebener Apfel, Bananen · Getrocknete Heidelbeeren, Rosinen · Gekochte Möhren · Reis, Kartoffeln, Haferflocken · Weißmehlprodukte · Schwarzer Tee · Dunkle Schokolade, reines Kakaopulver · Quark · Flohsamenschalen
Abführende Nahrungsmittel	· Zuckeraustauschstoffe (z. B. Süßungsmittel) · Frisches Obst, Trockenfrüchte · Kohl, Zwiebeln · Scharfe Gewürze · Fettreiche Speisen · Unverdünnte Säfte · Nikotin, Koffein, alkoholische Getränke · Milchprodukte · Flohsamenschalen

Warum wirken Flohsamenschalen sowohl abführend als auch stopfend?
Flohsamenschalen wirken je nach Einnahme unterschiedlich. Trocken und ohne genügend Flüssigkeit eingenommen, können sie im Darm stark aufquellen und Verstopfung verursachen. Richtig zubereitet – vorher in Wasser aufgequollen und ins Essen oder Trinken gemischt – quellen sie kontrolliert auf, vergrößern das Stuhlvolumen und unterstützen so eine gesunde Darmbewegung.

Geruchsbildende Nahrungsmittel	· Kohl · Bohnen, Erbsen, Linsen · Zwiebel, Lauch, Knoblauch · Spargel · Pilze · Eier · Fisch, Fleisch
Geruchshemmende Lebensmittel	· Preiselbeer-, Heidelbeer-, Tomatensaft · Salat · Spinat · Petersilie · Joghurt, Quark, Buttermilch
Hautreizende Nahrungsmittel	· Scharfe Gewürze · Zitrusfrüchte · Essig, eingelegtes Gemüse · Fruchtsäfte
Färbende Nahrungsmittel	· Spargel · Rote Beete · Erdbeeren · Lebensmittelfarben · Lakritze · Tomatensoße · Eisenhaltige Nahrungsergänzungsmittel
Nahrungsmittel, welche Stomablockaden begünstigen	· Trockenfrüchte · Nüsse, Samen · Faserhaltige Lebensmittel (Ananas, Weintrauben, Stachelbeeren, Rhabarber, Spargel, Pilze, Weißkohl, zähes Fleisch, ...) · Popcorn
Nahrungsmittel, welche Stomablockaden vermeiden/lösen	· Koffeinhaltige Getränke · Gekochtes/gegartes Obst und Gemüse · Wasser · Milde Säfte · Leichte Abführmittel · Chia Samen (vorgequollen), Leinsamen

Verträglichkeit von Nahrungsmitteln

	Allgemein gut verträgliche Lebensmittel	Allgemein schlecht verträgliche Lebensmittel
Milchprodukte 	· Grundsätzlich alle Milchprodukte	· Scharfe Käsesorten mit Knoblauch oder starken Gewürzen
Fleisch- und Wurstwaren 	· Rind- und Schweinefleisch · Geflügel, Lamm, Wild · Innereien, Hackfleisch · Aufschnitt (Bierschinken, Gekochter Schinken, Geflügelwurst, Bratenaufschnitt, ...)	· fettiges Fleisch (Eisbein, Gans & Ente) · Geräucherte und gepökelte Fleisch- und Wurstwaren (Kasseler, roher Schinken, Salami, ...)
Fisch 	· Magere Fischsorten (Kabeljau, Seelachs, Forelle, Scholle, ...) · Meeresfrüchte	· Fettiger, geräucherter Fisch (Hering, Ölsardine, Aal, ...)
Fette und Öle 	· Butter · Margarine · Oliven- und Rapsöl · Sahne	· Schmalz · Speck · Frittierte Speisen · Mayonnaise
Kohlenhydrate 	· Alle Getreidearten · Reis · Grieß · Nudeln · Haferflocken · Kartoffeln (gekocht oder püriert)	· Bratkartoffeln · Pommes · Kartoffelsalat

	Allgemein gut verträgliche Lebensmittel	Allgemein schlecht verträgliche Lebensmittel
Gebäck 	· Weizenmischbrot · Weißbrot & Toast · Fein gemahlenes Vollkornbrot	· Sahne- und Buttercremetorte · Fettgebackene Lebensmittel · Vollkornbrot mit Sauerteiganteil
Gemüse 	· Zarte Blattsalate (Kopfsalat, Chicorée, Chinakohl, Feldsalat) · Gegartes Gemüse	· Allgemein rohes Gemüse · Kohl · Zwiebeln · Hülsenfrüchte · Tomaten- und Paprikaschalen
Obst 	· Kompott · Apfelmus · Frisches, reifes Obst (Melone, Banane, Apfel, Mango etc.)	· Stachelbeeren · Pflaumen · Kirschen · Ananas · Zitrusfrüchte
Getränke 	· Tee · Mineralwasser (ohne Kohlensäure) · Kaffee · Verdünnte Fruchtsäfte	· Alkohol · Kohlensäurehaltige Getränke · Gekühlte Getränke
Gewürze 	· Allgemein alle milden Gewürze (Salz, Muskat, Kümmel, Nelke, Petersilie etc.)	· (Cayenne-) Pfeffer · Scharfes Paprikapulver · Chili · Knoblauch

Tipps & Tricks rund um die Ernährung mit Stoma

Vitamine und Mineralien bei CED (chronisch-entzündliche Darmerkrankung)

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, kurz CED, sind Erkrankungen, bei denen sich Darmabschnitte immer wieder oder dauerhaft entzünden. Die beiden häufigsten Formen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Menschen mit CED leiden oft unter Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfällen, Müdigkeit und einem allgemeinen Krankheitsgefühl. Diese Beschwerden treten meist in sogenannten Schüben auf – Phasen, in denen die Entzündung besonders aktiv ist.

Menschen mit CED haben in oder nach Schüben häufig Defizite an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, da aufgrund der häufigen Durchfälle und der entzündeten Darmwände Nährstoffe nur ungenügend aufgenommen bzw. zu schnell ausgeschieden werden. Zusätzlich sind manche der entzündungshemmenden Medikamente „Vitamin- und Mineralstoffräuber". In Absprache mit Ihrem Arzt oder der Ernährungsberatung sollten Sie besonders darauf achten, ausreichend mit folgenden Nährstoffen versorgt zu sein:



Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K)
Diese Vitamine werden bei Fettstühlen (=chronische Erhöhung des Fettgehalts im Stuhl durch Fettverdauungsstörung) oft schlechter aufgenommen. Auch bestimmte Medikamente können die Aufnahme behindern.
Regelmäßig kontrollieren und ggf. ergänzen.

Folsäure (Vitamin B9) & Eisen
Beide sind wichtig für die Blutbildung. Ein Mangel kann zu Blutarmut (Anämie) führen.
Besonders nach Operationen oder bei chronischem Entzündungszustand beachten.

Vitamin B12
Wird nur im letzten Abschnitt des Dünndarms aufgenommen. Wenn dieser entzündet oder entfernt wurde, kann eine B12-Spritzen-Therapie notwendig sein. Die Entscheidung trifft die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt.

Zink
Unterstützt die Heilung der Schleimhaut. Wird bei Fettstühlen schlecht aufgenommen und bei Durchfall oder Fisteln verstärkt ausgeschieden.
Bei Entzündungen oder erhöhter Ausscheidung regelmäßig prüfen.

Kalzium & Magnesium
Werden bei anhaltendem Durchfall vermehrt ausgeschieden. Magnesium kann zusätzlich durch Fisteln oder eine Cortisontherapie verloren gehen.
Auf Anzeichen von Mangel wie Muskelkrämpfe oder Knochenschmerzen achten.

Eiweiß
Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist wichtig für Wundheilung, Immunsystem und Muskelerhalt.
Besonders nach Operationen oder bei entzündlichen Prozessen erhöhten Bedarf beachten.

Zink, Selen & Kupfer
Diese Spurenelemente können bei chronischem Durchfall, eingeschränkter Nährstoffaufnahme oder einem erhöhten Bedarf zu niedrig sein. Sie spielen unter anderem für Immunsystem, Wundheilung und verschiedene Stoffwechselprozesse eine wichtige Rolle.

Natrium & Kalium
Bei starkem oder anhaltendem Durchfall können größere Mengen Natrium und Kalium verloren gehen. *Achtung: Das kann insbesondere beim Kurzdarmsyndrom eine Rolle spielen. Eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytversorgung ist deshalb besonders wichtig.*

Vitamin C
Bei eingeschränkter Nahrungs- oder Nährstoffaufnahme kann auch die Versorgung mit Vitamin C unzureichend sein. Vitamin C unterstützt unter anderem das Immunsystem und die Kollagenbildung.

Medikamenteneinnahme

Manche Medikamente, wie Tabletten, Kapseln oder Dragees, können – ähnlich wie unverdaute Speisereste – im Stomabeutel wieder auftauchen, ohne vollständig vom Körper aufgenommen worden zu sein. Dies betrifft insbesondere Menschen mit einem Ileostoma.

Dadurch kann die Wirkung bestimmter Medikamente, beispielsweise Antibiotika, Schmerzmittel oder hormoneller Verhütungsmittel, beeinträchtigt sein. Achten Sie daher darauf, ob nach der Einnahme Medikamentenreste im Stomabeutel sichtbar sind. Ist dies der Fall, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Gegebenenfalls kann eine andere Darreichungsform, wie eine flüssige Lösung oder eine Injektion, sinnvoll sein.

Darüber hinaus können durch die veränderte Aufnahme von Nährstoffen und Flüssigkeit Mangelzustände entstehen. Lassen Sie daher Ihre Blutwerte regelmäßig ärztlich kontrollieren.

Besonders wichtig sind:

- Ferritin
- Hämoglobin
- Vitamin B12
- Vitamin D
- Folsäure
- Zink
- Magnesium
- Kalium
- Natrium
- Calcium

Nikotin, Stress, körperliche Belastung und bestimmte Medikamente (z. B. Antibiotika, Abführmittel oder Opioide) können die Verdauung beeinflussen und dadurch die Konsistenz, Menge oder Häufigkeit des Stomaausflusses verändern.

Konsum von Alkohol

In der Regel ist das Trinken von Alkohol mit einer Stomaanlage kein Tabu. Sie sollten jedoch gut drauf achten, wie viel Alkohol Sie vertragen und zusätzlich ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, denn Alkohol wirkt dehydrierend. Überprüfen Sie am besten zunächst zu Hause, ob Ihr Verdauungssystem Alkohol verträgt. Sollten Sie feststellen, dass der Konsum von Alkohol bei Ihnen Durchfall oder Blähungen verursacht, können Sie sich gezielt darauf vorbereiten. Bitte beachten Sie, dass hochprozentiger Alkohol auch die Darmschleimhaut anschwellen lassen kann, was wiederum zu Undichtigkeiten Ihrer Versorgung führen kann. Auch entzündliche Hautprobleme rund um das Stoma können eine Folge von Alkoholgenuss sein. Durch Alkohol sind die Ausscheidungen aggressiver als sonst. Im Falle einer Leckage kommt die Haut mit diesen aggressiven Ausscheidungen in Berührung und kann somit zum Teil starke Hautreizungen verursachen.

Begleitende onkologische Therapien sind bei Menschen mit Stoma nicht unüblich. Dabei wird die Leber stark mit dem Abbau dieser Medikamente belastet. Werden zusätzlich alkoholische Getränke konsumiert, kann dies die Leber überfordern und weitere gesundheitliche Probleme verursachen.

Generell sollte beachtet werden, dass Alkohol immer eine Wechselwirkung mit Medikamenten hat und diese mit einem Arzt oder einer Stomapflegekraft besprochen und verantwortungsvoll abgewogen werden sollte.

Grundsätzlich ist der Verzehr alkoholhaltiger Speisen und Getränke nicht verboten, sie sollten aber mit einer entsprechenden Verantwortung genossen werden.

Durchfall und Dehydrierung

Besonders bei Ileostomieträgern führt Durchfall zu einem erheblichen Wasser-, Vitamin- und Mineralstoffverlust, welcher schnell zur Dehydrierung führen kann. Dieser Verlust sollte unbedingt ausgeglichen werden. Verringern Sie daher auf keinen Fall die Trinkmenge und vermeiden Sie abführende Lebensmittel. Zur Besserung von Durchfallbeschwerden hilft oft eine Glucose-Elektrolyt-Mischung.

Rezept: Glucose-Elektrolyt-Mischung

- 1 gestrichener TL Kochsalz
- 6 gehäufte TL Traubenzucker
- ½ gehäufter TL Natron (Speisenatron)

Alle Zutaten in 1 Liter Wasser einrühren und am besten kühl genießen.



Anzeichen einer Dehydrierung

- Kopfschmerzen
- Durst
- Erschöpfung, Müdigkeit
- Trockener Mund
- Dunkler Urin
- Konzentrationsprobleme, Verwirrtheit

Kalium und Natrium sind wichtige Elektrolyte, die bei Durchfall, aber auch generell bei einer Ileostomie täglich in größeren Mengen verloren gehen können.

Bei Personen mit einer Ileostomie ist der Dickdarm stillgelegt – jener Darmabschnitt, der normalerweise Wasser und Elektrolyte aus dem Speisebrei zurückgewinnt. Dadurch ist der Verdauungsprozess verändert und es kann zu einer vermehrten Ausscheidung von Flüssigkeit und Mineralstoffen kommen. Daher sollte man – insbesondere bei einer Ileostomie – regelmäßig Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an Kalium und Natrium aufnehmen, um den täglichen Verlust dieser Mineralstoffe auszugleichen.

Kaliumhaltige Nahrungsmittel	· Milch · Kartoffeln · Avocado, Spinat, Brokkoli · Bananen, Nektarinen, Erdbeeren, Datteln · Fleisch, Fisch · Nüsse · Obst-, Gemüsesäfte
Natriumhaltige Nahrungsmittel	· Verarbeitete Lebensmittel (Brot, Käse) · Salzstangen, Laugenbrezel · Obst-, Gemüsesäfte · Eingelegtes Gemüse · Natriumreiches Wasser

Stomablockade

Eine Stomablockade entsteht meist durch sehr faserreiche Nahrungsmittel, die auch durch gründliches Kauen nicht vollständig zerkleinert werden können. Diese unzureichend zerkleinerten Fasern können sich an Engstellen im Darm ablagern und so zu einer Verstopfung führen. Typische Anzeichen dafür sind starke Bauchschmerzen, Völlegefühl und eventuell Erbrechen.

In vielen Fällen lässt sich eine beginnende Blockade durch einfache Maßnahmen wie vermehrtes Trinken und sanfte Bauchmassagen (zur Förderung der Darmbewegung) wieder lösen.

Bleibt die Ausscheidung über das Stoma jedoch für 8 bis 12 Stunden vollständig aus oder verschlimmern sich die Beschwerden, suchen Sie bitte umgehend ärztliche Hilfe auf, da es sich um einen Notfall handeln kann.



Zucker

Der übermäßige Verzehr von Zucker ist grundsätzlich ungesund und kann das Risiko für Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Karies und Entzündungen erhöhen. Bei Stomaträgern kann zu viel Zucker zudem Blähungen, Verstopfung oder Durchfall verursachen, da überschüssiger Zucker die Verdauung beeinflussen kann. Dafür gibt es vier mögliche Gründe:

1. **Osmose:** Zucker wirkt im Darm wie ein Magnet für Wasser. Ist viel Zucker im Spiel, sammelt sich auch viel Flüssigkeit an. Das macht den Stuhl dünn und beschleunigt die Verdauung – so entsteht oft Durchfall.

2. **Fermentation:** Einige Zuckerarten können im Darm Gase verursachen. Zuckeralkohole wie Sorbit oder Mannit sowie bestimmte andere schwer verdauliche Zucker (FODMAPs) gelangen unverdaut in den Dickdarm. Dort werden sie von Darmbakterien vergoren (fermentiert). Es entstehen Gase, die Blähungen und Bauchschmerzen auslösen können.

3. **Beeinträchtigte Resorption:** Nach einer Stomaoperation, besonders bei einer Ileostomie, kann der Körper Nährstoffe und Zucker schlechter aufnehmen. Die sogenannte Resorption ist dann eingeschränkt. Wenn zu viel Zucker auf einmal in den Darm gelangt, kann das die Verdauung zusätzlich belasten. Die Folge: Nährstoffe werden nicht richtig aufgenommen und es kann zu Verdauungsproblemen wie Durchfall oder Blähungen kommen.

4. **Verändertes Mikrobiom:** Zu viel Zucker kann das Gleichgewicht der Darmbakterien stören. Ein hoher Zuckerkonsum fördert bestimmte Bakterienarten, die Blähungen, Völlegefühl oder andere Verdauungsprobleme verursachen können. Das gesunde Gleichgewicht im Darm – das sogenannte Mikrobiom – gerät dadurch aus der Balance.

Sollten Sie jedoch Lust auf eine kleine Süßigkeit haben, ist das in keiner Weise so problematisch wie es sich anhört. Orientieren Sie sich gerne an den folgenden Tipps und genießen Sie auch die süßen Seiten des Lebens.

Tipps & Tricks: Umgang mit Süßigkeiten

1. **Wählen Sie mit Bedacht:** Entscheiden Sie sich für weiche, leicht verdauliche Süßigkeiten wie Gummibärchen, Marshmallows, Schokolade oder auch Pudding, die Ihren Magen nicht zusätzlich belasten.
2. **Portionskontrolle:** Genießen Sie Ihre Lieblingssüßigkeiten in Maßen, damit es nicht zu viel wird.
3. **Flüssigkeitszufuhr ist der Schlüssel:** Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um die Verdauung zu unterstützen und mögliche Probleme zu vermeiden.
4. **Kennen Sie Ihre Grenzen:** Achten Sie auf Ihre eigenen diätetischen Einschränkungen und Ihr Wohlbefinden. Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse.

Probiotika und Präbiotika

Eine gesunde Darmflora kann das Wohlbefinden und die Verdauung unterstützen – auch mit einem Stoma. Probiotika und Präbiotika können dabei eine Rolle spielen.

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die in bestimmten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir oder fermentierten Produkten sowie in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind. Sie können dazu beitragen, das Gleichgewicht der Darmflora zu unterstützen.

Präbiotika sind bestimmte Ballaststoffe, die im Dünndarm nicht verdaut werden und den nützlichen Darmbakterien im Dickdarm als Nahrung dienen. Sie kommen unter anderem in Zwiebeln, Knoblauch, Chicorée, Bananen und Haferflocken vor.

Die Verträglichkeit von Pro- und Präbiotika ist individuell unterschiedlich. Insbesondere Präbiotika können Blähungen oder eine erhöhte Stomaausscheidung verursachen. Führen Sie neue Lebensmittel oder Präparate daher schrittweise ein und beobachten Sie, wie Ihr Körper darauf reagiert.



Wie könnte ein nährstoffreicher Tag aussehen?

Die im Folgenden vorgeschlagenen Mahlzeiten können sich bei jeder Person individuell auswirken und sind lediglich ein Beispiel für eine ausgewogene Ernährung.

Frühstück

Starten Sie Ihren Tag mit einem Fencheltee, um Blähungen vorzubeugen. Fenchel enthält ätherische Öle, die eine beruhigende Wirkung auf den Darm haben können. Dazu passt ein Joghurt mit Heidelbeeren – ein nährstoffreiches Frühstück, das Proteine, Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Kalium liefert.



Mittagessen

Nudeln mit Hähnchen und milder Tomaten-Sahnesoße

Gesamtkochzeit: 30 min
Kalorien: 600 kcal

Zutaten für 4 Personen

- 500 g leicht verdauliche Nudeln (z. B. helle Weizennudeln)
- 400 g Hähnchenbrust (ohne Haut und Sehnen)
- 200 g geschälte, milde Tomaten (am besten passiert oder klein gehackt, alternativ sehr weichgekochte Kirschtomaten)
- 250 ml laktosearme Kochsahne oder Sahnealternative
- 1 Bio-Zitrone (nur etwas Saft, vorsichtig dosieren)
- 100 g milder Mozzarella (laktosearm, falls nötig, in kleinen Würfeln)
- 1–2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung weich (nicht al dente!) kochen. Etwas Kochwasser (ca. 100 ml) aufbewahren.
   Zu harte Nudeln können bei Menschen mit Stoma zu Problemen führen.
2. Hähnchenbrust sorgfältig säubern und in feine Streifen schneiden.
3. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Hähnchenstreifen sanft anbraten. Achten Sie darauf, dass diese nicht zu braun werden.
4. Mit etwas Zitronensaft (nur ein paar Spritzer) und der Kochsahne ablöschen. Bei geringer Hitze leicht köcheln lassen.
   Zitrone sparsam verwenden, da zu viel Säure den Darm reizen kann.
5. Die passierten oder weichgekochten Tomatenstücke und das Nudelwasser hinzufügen. Kurz aufkochen lassen.
6. Die gekochten Nudeln unterheben und alles 2–3 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
7. Kurz vor dem Servieren den Mozzarella in kleine Stückchen zupfen und vorsichtig unterrühren.
8. Servieren und nach Belieben mild würzen (z. B. mit wenig Salz und frischen Kräutern wie Petersilie).
   Bitte keine scharfen Gewürze verwenden, diese können Ihre Verdauung negativ beeinflussen.

Abendessen

Lassen Sie den Tag mit einem leckeren Weizenmischbrot ausklingen, belegt mit Avocadoscheiben, Frischkäse und Aufschnitt – ganz nach Ihrem Geschmack.

Als Ergänzung empfehlen wir kleingeschnittenen Kopfsalat, zum Beispiel mit einem Joghurt-Dressing, für eine frische und leichte Beilage.

Lassen Sie zwischen den einzelnen Mahlzeiten bitte ausreichend Zeit. Zwischendurch können Sie natürlich gerne eine Kleinigkeit essen. Bitte achten Sie auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Schlusswort

Jeder Mensch ist unterschiedlich und reagiert demnach verschieden auf bestimmte Lebensmittel. Wenn Sie neue Nahrungsmittel ausprobieren möchten, starten Sie am besten mit kleinen Mengen und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers!

Mit der Zeit werden Sie selbst herausfinden, welche Lebensmittel Ihnen gut bekommen und welche Sie besser meiden sollten. Ein hilfreiches Werkzeug dabei ist ein Ernährungstagebuch: Notieren Sie darin, was Sie wann gegessen haben und wie Sie sich anschließend gefühlt haben. So lassen sich Zusammenhänge leichter erkennen und verträgliche Lebensmittel gezielt auswählen.



Ernährungstagebuch

In dieser Tabelle können Sie individuelle Verträglichkeiten Ihrer Lebensmittel eintragen.

Datum/Uhrzeit	Menge	Getränke/Speisen	Befindlichkeiten/Symptome

Ernährungstagebuch

In dieser Tabelle können Sie individuelle Verträglichkeiten Ihrer Lebensmittel eintragen.

Datum/Uhrzeit	Menge	Getränke/Speisen	Befindlichkeiten/Symptome

Ernährungstagebuch

In dieser Tabelle können Sie individuelle Verträglichkeiten Ihrer Lebensmittel eintragen.

Datum/Uhrzeit	Menge	Getränke/Speisen	Befindlichkeiten/Symptome

unora

Made in Germany with care

Kostenfreie Unterstützung & Beratung: +49 (0) 30 65 07 36 0
oder per Mail über *stomaspezialisten@unora.de*

Unora GmbH
Am Studio 16 · 12489 Berlin
Tel.: +49 (0) 30 65 07 36 0
mail@unora.de
www.unora.de

MSB1019 10/26 Rev. 02 / 26-216

© Unora GmbH 2026