

Raum für Ihre Notizen

Patienteninformation

Kontakt

REGIOMED Klinikum Coburg
Ketschendorfer Straße 33
96450 Coburg

Chefarzt Prof. Dr. med. Bernhard J. Leibl
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Zentrum für minimal-invasive Chirurgie
Zertifiziertes Darmkrebszentrum
Zertifiziertes Pankreaskarzinomzentrum

Andrea Roth
Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE
Telefon 09561 22-2310
E-Mail andrea.roth@regiomed-kliniken.de

Ernährung nach Darm-Operationen

REGIOMED Klinikum Coburg
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie



www.regiomed-kliniken.de

REGIOMED  KLINIKEN

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir freuen uns, dass nach Ihrer Darm-Operation Ihre Genesung so weit fortgeschritten ist, dass Sie wieder nach Hause entlassen werden können.

Ihr Kostaufbau ist in der Regel schon während des Klinikaufenthaltes so weit abgeschlossen, dass Ihnen von nun an die „leichte Kost“ empfohlen werden kann. Welche Lebensmittel Sie zukünftig gut vertragen und welche (noch) nicht, werden Sie in den kommenden Wochen weiterhin für sich herausfinden.

Für den Anfang ist es sinnvoll, ein „Ernährungstagebuch“ zu führen, in das Sie alles eintragen, was Sie essen und trinken. So fällt es Ihnen leicht, diejenigen Lebensmittel herauszufinden, die Ihnen eventuell Probleme bereiten.

**In der Regel gilt:
Was bekommt, darf
auch gegessen werden.**

Um einen sanften Übergang zur normalen Kost zu schaffen, möchten wir Ihnen ein paar **hilfreiche Tipps für eine bessere Bekömmlichkeit** mit auf den Weg geben:

- Essen Sie in Ruhe und mit Genuss.
- Gut gekaut ist halb verdaut.
- Nehmen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich (6-8 kleine Portionen).
- Bevorzugen Sie warme Speisen (z.B. einen warmen Brei oder ein Omelett zum Frühstück, eine Brühe zum Abendbrot).
- Genießen Sie Rohkost mit Vorsicht. Wählen Sie nur gedünstete Gemüsesalate und leichte Blattsalate und verzichten Sie abends auf Rohkost.
- Bewegung regt die Verdauung an. Deshalb empfehlen wir Ihnen täglich einen kleinen Spaziergang (mindestens 30 Minuten).

Lassen Sie sich Zeit

Ihre Verdauung muss sich nach der Operation erst einmal an die Veränderung gewöhnen. Das braucht Zeit und Geduld! In den ersten Wochen sind Unverträglichkeiten und leichte Verdauungsstörungen kein Grund zur Sorge.

Achten Sie allgemein auf eine fettarme und nicht blähende Lebensmittelauswahl.

Kleine Lebensmittelübersicht

Leicht verdauliche Gemüsesorten

Karotten, Zucchini, Kürbis, Fenchel, junger Kohlrabi, Brokkoli, Blattsalate

Bekömmliche Obstsorten

Banane, Apfel, Erdbeeren, Birne (weich), Heidelbeeren, Honigmelone, Wassermelone, Kompott

Bekömmliche Nahrungsmittel

Weißbrot, Brötchen, Mischbrot, Nudeln, heller Reis, Kartoffeln, Püree

Sonstiges

Honig, Konfitüre ohne Kerne, fettarme Käsesorten, fettarme Wurstsorten, Butter, Margarine



Milde und bekömmliche Garmethoden

- fettarm
- nicht zu scharf - eher mild gewürzt
- nicht zu sauer und nicht zu süß
- Tipp: Achten Sie auf eine schonende und saftige Zubereitung.

Ballstoffe

Vollkornprodukte sind zwar gesund, aber oft auch schwer verdaulich. Deshalb empfehlen wir Ihnen vorerst im Rahmen der „leichten Kost“ eine ballaststoffarme Ernährung. Erst bei Beschwerdefreiheit sollten Sie die Ballaststoffzufuhr in Form von fein gemahlten Vollkornprodukten (ohne Kerne und Nüsse) optimieren.

So könnte ein beispielhafter Tag aussehen

Frühstück

Mischbrot mit wenig Butter; Honig, fettarmer Käse dazu Tee mit Zucker

Zwischenmahlzeit

eine Schale Kompott

Mittagessen

Kartoffeleintopf dazu ein Glas Wasser

Zwischenmahlzeit

ein Becher Fruchtjoghurt eine Tasse Tee

Abendessen

Mischbrot mit Butter; fettarme Wurst und fettarmer Käse gekochte Rote Bete evtl. eine warme Brühe dazu Tee