

Ernährungsempfehlungen nach der Operation

Liebe Patientin, lieber Patient,

nach Bauchoperationen werden wir häufig gefragt: „Was darf ich denn nun essen, und was nicht?“. Glücklicherweise gibt es im Allgemeinen nicht sehr viele Einschränkungen. Bitte beachten Sie aber, bevor Sie weiterlesen, dass wir je nach Art der bei Ihnen durchgeführten Operation oder vorbestehenden Begleiterkrankungen im Einzelfall weitere oder anderslautende Empfehlungen aussprechen können.

Achten Sie bitte auch in den ersten Monaten nach der Operation darauf, nicht an Gewicht abzunehmen. Insbesondere bei Tumorerkrankungen braucht Ihr Körper nun viel Energie, um das Immunsystem zu stärken und Tumorzellen auch langfristig zu bekämpfen. Auch hier ist wieder die eiweißreiche, vollwertige Ernährung wichtig. Wiegen Sie sich daher bitte regelmäßig 2-3 mal pro Woche und schreiben Sie sich Ihr Gewicht auf. Falls Sie bemerken, dass Sie Gewicht verlieren, sprechen Sie Ihren Hausarzt oder uns bitte frühzeitig an, damit wir entsprechende Maßnahmen einleiten können.

Nach vielen Bauchoperationen, insbesondere aber nach Magenoperation, fehlt häufig der Appetit. Sie werden daher möglicherweise nicht bemerken, dass Sie zu wenig essen. Hier hilft es, zu festgelegten Zeiten zu essen. Essen Sie außerdem häufiger und dafür kleinere Portionen. Warten Sie nicht, bis sich ein Hungergefühl einstellt – dieses bleibt in den ersten Wochen nach einer Operation oft aus.

Prinzipiell dürfen Sie nach der Entlassung aus dem Krankenhaus wieder alles essen, was Ihnen schmeckt und was Sie vor der Operation auch gerne gegessen haben. Lediglich mit schwer verdaulichen, langfaserigen Nahrungsmitteln wie Spargel oder Zitrusfrüchten sollten Sie vorsichtig sein, da diese im Darm Blockaden verursachen können. Gerne bieten wir Ihnen eine Ernährungsberatung an, ggf. auch nach Entlassung aus der stationären Behandlung nachstationär oder ambulant.

Falls bei Ihnen ein künstlicher Dünndarmanusgang angelegt wurde, ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Sie sollten am Tag mindestens 2, besser 3 Liter kohlenstoffarme, alkohol- und koffeinfreie Getränke zu sich nehmen. Ein gutes Indiz für den Flüssigkeitshaushalt sind Urinmenge und -farbe. Wenig Urinausscheidung und ein sehr konzentrierter (dunkler) Urin sind Warnzeichen! Hier sollten Sie dringend mehr Flüssigkeit zu sich nehmen; falls das nicht gelingt oder nicht ausreicht, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder an uns, damit Nierenschäden vermieden werden können.

Außerdem sollten Sie die Flüssigkeitsverluste über den künstlichen Darmanusgang im Blick behalten. Der Stuhlgang sollte in seiner Konsistenz breiig sein. Falls die Stuhlkonsistenz eher flüssig ist und / oder Sie den Stomabeutel häufiger als 3-4 mal pro Tag leeren müssen, ist eine medikamentöse Stuhlregulation zu empfehlen. Diese kann Quellstoffe wie Flohsamen-

DARMKREBSZENTRUM

Leitung: PD Dr. med. S. Schüle



Malteser

...weil Nähe zählt.

schalen oder Medikamente, die die Darmbeweglichkeit hemmen (z.B. Loperamid) beinhalten. Bitte sprechen Sie Ihren Hausarzt oder uns an, falls dies bei Ihnen der Fall sein sollte.