



Gabriele Gruber

MedicalSupport, München

Genussvoll Essen trotz Stoma?

Nach einer Operation, die zeitweise oder permanent eine Stomaanlage erfordert, steht zuerst der postoperative Kostaufbau im Vordergrund. Danach stellen sich für die Betroffenen viele Fragen zum Leben mit einer Stomaanlage. Neben den elementaren Informationen zum Umgang mit der Stomaverorgung, ist die Beratung zu Ernährungsfragen sehr wichtig. Je nach Operation, reseziertem Darmabschnitt und Grunderkrankung sind sowohl generelle als auch individuelle Aspekte zur Ernährung und Kostzusammenstellung zu beachten. Dieser Artikel fasst die wichtigsten Informationen zusammen, die für Betroffene mit Darmstoma relevant sind. Falls vor der Operation eine Diät angezeigt war oder Ernährungseinschränkungen vorhanden waren, sind diese auch nach einer Stomaanlage zu beachten!

Eine wichtige Botschaft ist, dass „es eine grundlegende Stomadiät nicht gibt“ [1]. Der Betroffene sollte Informationen erhalten, wie seine „neue“ Verdauungssituation aussieht und was sich dadurch ändert; auch die verkürzte Passagezeit und Auswirkungen von Nahrungsmitteln auf seine Verdauung sollte er kennen.

Mund/Magen/Duodenum

„Die Verdauung beginnt bereits im Mund!“ Diese Aussage ist ganz allgemein wichtig, da dem Magen und dem Verdauungstrakt – auch bei einer veränderten Passage durch Stomaanlagen – schon durch ein gutes Zerkleinern der Nahrungsmittel mittels unserer Zähne ein gewaltiges Stück Arbeit abgenommen werden kann. Die Nahrung wird im Mund eingespeichelt und bereits hier beginnt die Verdauung von Kohlehydraten.

Über die Speiseröhre wird der Nahrungsbrei in den Magen transportiert.

Im Magen wird der Nahrungsbrei mit Salzsäure und weiteren Verdauungssäften vermischt, zerkleinert und – je nach Zusammensetzung – nach Stunden portionsweise über das Duodenum an die folgenden Dünndarmabschnitte weitergegeben. Im Duodenum werden für den weiteren Verdauungsprozess und die Resorption der Nahrungsbestandteile Galle und Pankreassekret zugegeben.

Störungen

Falls es zu Störungen der Verdauungsleistung im Magen oder zu Störungen der Gallenproduktion bzw. des Pankreas kommt, werden die Verdauungsstörungen auch den Stomaträger betreffen! Ernährungsdefizite oder auch Fehler in der Ernährung können bei Stomaträgern noch schneller bzw. intensiver zu „Ernährungsstörungen“ führen.

Jejunum/Ileum

Bereits im Jejunum, dem Dünndarmabschnitt, der auf das Duodenum folgt, beginnt die Resorption der nun aufgespaltenen Nahrung und sie wird über den danach folgenden Abschnitt des Dünndarms, das Ileum, fortgesetzt. Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Elektrolyte und Flüssigkeitsanteile werden größtenteils im Dünndarm resorbiert.

Besonders wichtig ist hierbei zu wissen, dass im terminalen Ileum Gallensäuren und Vitamin B12 resorbiert werden.



Störungen

Kommt es zur Anlage eines Stomas im Bereich des terminalen Ileums oder einer Ausschaltung dieses Darmabschnittes durch ein vorgeschaltetes Stoma, muss in der Beratung und in der ärztlichen Betreuung darauf geachtet werden, dass Vitamin B12 und Gallensäuren nicht mehr resorbiert werden können. Es kann in der Folge bei Patienten mit Ileostoma zum Beispiel zu einem B12-Mangel oder auch einem Gallensäureverlustsyndrom kommen. Wenn also Stomaträger mit Ileostomie nach der Operation und entsprechendem Kostaufbau mehrmals täglich breiigen, aggressiven Stuhlgang, oder Stuhl in veränderter Form produzieren, sollte auch immer an eine Störung im Sinne des Gallensäureverlustsyndroms gedacht werden.

Kolon

Die Resorption von einigen Nahrungsbestandteilen (Elektrolyte, Vitamin K) wird auch im Kolon (Dickdarm) weitergeführt. Die Hauptaufgabe des Dickdarms ist die Aufnahme von Flüssigkeit aus dem nicht resorbierbaren Nahrungsanteil. Während dieser Verdauungsleistung werden durch natürlich vorkommende Bakterien Nahrungsreste wie Zellulose aufgespalten. Dies kann zur Gasbildung und somit zu Blähungen führen. Hilfreich ist es, über einige Wochen nach der Operation ein Ernährungstagebuch zu führen, damit jeder Betroffene individuell feststellen kann, wie sein Verdauungstrakt auf welche Nahrungsmittel reagiert.

Störungen

Je nach Abschnitt der Stuhlableitung im Dickdarm, zeigen sich Ausscheidungen im Colon ascendens noch flüssig und aggressiv, breiig im Bereich des Transversums und breiig bis fest im Abschnitt des Sigmas. Für alle Stuhlableitungen gilt, dass die Speicher- und Verschlussfunktion des nachfolgenden Darmabschnitts ausgeschaltet oder verloren gegangen ist. Eine Kont-

rolle der Stuhlausscheidung, wie im natürlichen Darmverlauf, gibt es nicht mehr.

Weitere Besonderheiten bei Stomaträgern

Die Betroffenen sollten in der Beratung erfahren, dass jede Verdauungsstörung, auch eine noch nötige Radiochemotherapie oder Arzneimittel einen bereits regelmäßigen und festen Stuhlgang jederzeit verändern können. Stomaträger mit einem Kolostoma (Dickdarmstoma) sollten deshalb zuhause immer auch Ausstreifbeutel vorrätig haben und mit diesen umgehen können.

Abhängig von der Passagezeit und der Resorption im Dünndarm oder im anschließenden Dickdarm sollte auch immer kontrolliert werden, ob die eingenommenen Medikamente gänzlich resorbiert werden. Oft befinden sich Medikamentenreste im Stomaversorgungsbeutel.

Ernährungstipps für Stomaträger

Für alle Betroffenen mit Darmstoma gilt, dass sich nach der Operation und dem Kostaufbau innerhalb der anschließenden 8 bis 12 Wochen die Ausscheidung stabilisieren wird, sie ist jedoch abhängig von der Einnahmefrequenz der Mahlzeiten, der aufgenommenen Nahrungsmittel, der Trinkmenge und den Medikamenten oder Nebenwirkungen noch erforderlicher Therapien. Professionelle Beratung oder Hilfestellungen können Ärzte, Pflegeexperten, Ernährungsberater und auch Betroffene geben.

Mithilfe eines Ernährungstagebuchs kann gut beobachtet werden, welche Nahrungsmittel gut vertragen werden und welche zu Blähungen führen. Bei Blähungen können die in die

Tabelle 1 Mögliche Wirkungen von Nahrungsmitteln

Blähend	Stopfend	Gerucherzeugend	Abführend
Hülsenfrüchte, Kohl- und Zwiebelgemüse	Banane, fein geriebener Apfel	tierische Fette	Fettes, Frittiertes, Geräuchertes
Zucker	Reis, Kartoffeln	Eier	scharfe Gewürze
frische Backwaren	schwarzer Tee	Kohlgemüse, Hülsenfrüchte	frische Backwaren
Milchprodukte (auch an Milchzuckerunverträglichkeit denken)	dunkle Schokolade, Kakao	Fisch	größere Mengen Obst oder Gemüse, Trockenobst
kohlensäurehaltige Getränke			alkoholhaltige Getränke

Zusammenfassung und Schlüsselwörter**Genussvoll Essen trotz Stoma?**

Nach einer Stomaanlage kommt es zu Störungen der Verdauung, je nach Lage des Stomas. Empfehlungen zum Umgang damit und Tipps zur Ernährung.

Ernährung · Stoma · Verdauungsstörungen durch Stoma

Summary and Keywords**Enjoy eating in spite of stoma?**

Stoma in patients often leads to digestive disorders, depending on the position of the stoma. Recommendations for handling and tips on nutrition.

Nutrition · Stoma · Digestive disorders in stoma patients

Stomaversorgungsbeutel integrierten Aktivkohlefilter Abhilfe schaffen.

Genuss ohne Reue? Mit ein wenig Geduld, Ausprobieren bei gegebener Zeit und einem „Hören“ auf den eigenen Körper können Stomaträger wieder lustvoll essen. Noch ein Tipp zum Schluss: „Falls ein Nahrungsmittel kurz nach der Operation nicht vertragen wird, und medizinisch nichts dagegen spricht, sollte es ein paar Wochen später wieder versucht werden. Oft kann es dann als „verträglich“ wieder in den Nahrungsplan aufgenommen werden.

Die wichtigsten Tipps für Stomaträger:

- Essen Sie ausgewogen: Beachten Sie die 10 Richtlinien einer gesunden Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung [4].
- Essen Sie 5 Portionen Obst und oder Gemüse, wie in der Kampagne „5 am Tag“ beschrieben [5].
- Trinken Sie genügend, ca. 1,5 bis 2 Liter am Tag, aber besprechen Sie die Trinkmenge auch mit dem behandelnden Arzt.
- Führen Sie in den ersten Wochen ein Nahrungstagebuch, damit Sie die Wirkung der Lebensmittel auf Ihre Verdauung kennenlernen.
- Auch Hausmittel können bei Verdauungsproblemen helfen:
 - bei Blähungen: Kümmel-, Fenchel- oder Anistee; meiden Sie blähende Speisen und Getränke (z. B. mit Kohlensäure)
 - bei Durchfall: pektin- und stärkehaltige Nahrungsmittel, Reis, fein geriebener Apfel, Bananen, Weizenkleie oder Flohsamen dem Essen beimischen, abführend wirkende Nahrungsmittel meiden
 - bei Verstopfung: Trinkmenge überprüfen, Vollkornprodukte, Müsli, frisches Obst oder Trockenobst, Gemüse und Bewegung halten den Darm in Schwung
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die einzunehmenden Medikamente, denn auch diese können die Verdauung beeinflussen.
- Gehen Sie zum Arzt wenn Sie Verdauungsänderungen feststellen um diese abklären zu lassen.

■ Ileostomie:

Achten Sie auf gutes Kauen, speziell bei fasserreichen Nahrungsmitteln (z. B. Rhabarber, Spargel, Artischocken, Ananas, Pilze), damit sie keine Verdauungsblockaden herausfordern.

- Kolostomie: Für manche Stomaträger mit einer Kolostomie im Descendens-Sigma-Bereich kann auch die Irrigation zu einem regelmäßigen Entleerungsintervall und über Stunden zur Reduzierung von Blähungen beitragen. Die Indikationsstellung durch den Arzt, eine professionelle Beratung und Anleitung sind unabdingbar. ■

Interessenkonflikt

Die Autorin gibt an, dass keine Interessenkonflikte bestehen.

Literatur

- [1] Deutsche ILCO e. V. (Hrsg) (2010) Ernährung nach Stoma oder Darmkrebsoperation. Deutsche ILCO Informationen, Bonn
- [2] Bücker J (1998) Anatomie und Physiologie. Lehrbuch für ärztliches Hilfspersonal. Thieme, Stuttgart
- [3] Eberle U (2012) Was nach dem ersten Bissen geschieht. GEOkompakt Nr. 30, Gesunde Ernährung, 86–103
- [4] Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Url: <http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15>. Zugriff 29.05.2012
- [5] Aktion 5 am Tag. Url: <http://www.fitkid-aktion.de/wissenswertes/vollwertiger-genuss/5-am-tag.html>. Zugriff 29.05.2012

Korrespondenzadresse:

Gabriele Gruber

MSc Gesundheitsmanagement, ÖVQ-Qualitätsmanagerin
Krankenschwester, Enterostomatherapeutin,
stellvertretende Vorsitzende der FgSKW – Fachgesellschaft Stoma,
Kontinenz und Wunde e.V.
MedicalSupport
Ginsterweg 15
81377 München
kontakt@gabriele-gruber.de