

Ihre Ernährung nach einer Mast- und Dickdarmoperation

Ziel ihrer Ernährung sollte es sein, eine gesunde und ausgewogene Auswahl an Nährstoffen zu sich zu nehmen, die Ihren Darm bei seiner täglichen Arbeit positiv unterstützen.

Die Grundlage ist eine **energiereiche und ballaststoffreiche Kost** (hier bitte ggf. die Empfehlung des Arztes beachten) sowie täglich eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mind. 2,5 - 3 l / Tag**.

Sie dürfen gerne auch weiterhin Ihre Tasse Kaffee oder Ihren Schwarzen Tee genießen - Ihre Flüssigkeitszufuhr sollte jedoch **hauptsächlich** aus Wasser sowie Kräuter- oder Früchtetee bestehen!

Grundsätzlich gibt es keine spezielle Diät, nach der Sie sich ernähren sollten. Es gilt, mit **sehr viel Geduld**, selbst herauszufinden, was von Ihrem Körper und Ihrem Verdauungstrakt unter den nun veränderten Bedingungen am besten vertragen wird!

➤ **Energiereiche Nahrungsmittel sind zum Beispiel:**

Fleisch, Wurst, Eier, Geflügel, Milchprodukte, Soja = eiweißreich
Fleisch, Wurst, Eier, Milchprodukte, Öl, Butter, Margarine, Nüsse = fettreich
Zucker, Mehl, Brot, Reis, Obst, Nudeln, Kartoffeln = kohlenhydratreich

➤ **Ballaststoffreiche Nahrungsmittel sind zum Beispiel:**

Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Müsli, Naturreis, Vollkornnudeln)
Hülsenfrüchte
Gemüse und Rohkost
Obst, Trockenobst
Kartoffeln
Ballaststoffkonzentrate wie z.B. Mucofalk, geschrotete Leinsamen, Weizenkleie, etc.

➤ **Einfluss von Nahrungsmitteln auf die Stuhlkonsistenz**

Eine stopfende Wirkung haben z.B.:	Eine abführende Wirkung haben z.B.:
Schokolade/ Kakaopulver	rohe Milch
Kakaogetränke/ gekochte Milch	alkoholische Getränke / Bier
Rotwein/ Schwarztee	koffeinhaltige Getränke
Mais/ Sellerie/ gekochte Karotten/ Rote Beetsaft	rohes Gemüse/ Kohlgemüse/ Zwiebeln/ Hülsenfrüchte Bohnen/ Spinat
Bananen/ geriebener Apfel/ Rosinen/ Heidelbeeren, vor allem getrocknete/ Heidelbeersaft	rohes Obst/ Feigen/ Trockenpflaumen
Weißbrot (abgelagert)/ Trockengebäck/ Haferflocken	scharfe Gewürze
Kartoffeln/ geschälter Reis/ Teigwaren	scharf Gebratenes
trockener Käse	Nikotin
Nüsse/ Kokosflocken	

➤ Einfluss von Nahrungsmitteln auf die Bildung von Darmgasen

Schränken die Bildung von Darmgasen ein:	Fördern die Bildung von Darmgasen:
Kümmel/ Kümmelöl/ Kümmeltee	kohlensäurehaltige Getränke
Schwarzkümmel	Sekt/ Bier/ Federweißer
Fencheltee	koffeinhaltige Getränke
Anis Tee	frisches Obst / Birnen
Heidelbeeren/ Heidelbeersaft	Rhabarber
Preiselbeeren/ Preiselbeersaft	Hülsenfrüchte/ Kohlgemüse/ Paprikaschoten/ Zwiebeln/ Knoblauch/ Spargel/ Schwarzwurzeln/ Pilze
Joghurt	frisches Brot/ Pumpernickel
	Eier/ Eiprodukte/ Eiernudeln

➤ Einfluss von Nahrungsmitteln auf die Entwicklung von Geruchsstoffen

Schränken die Entstehung von Geruchsstoffen ein:	Fördern die Entstehung von Geruchsstoffen:
Petersilie	Kohlgemüse/ Bohnen/ Spargel/ Pilze/ Zwiebeln/ Knoblauch/ Schnittlauch
Grüner Salat	Eier/ Eiprodukte
Spinat	Fleisch/ Fleischerzeugnisse, v. a. Geräuchertes
Preiselbeeren/ Preiselbeersaft	tierische Fette
Heidelbeeren/ Heidelbeersaft	Fisch/ Fischerzeugnisse, v. a. Geräuchertes und Gebratenes/ Krabben, Hummer
Joghurt	Käse, vor allem vollaromatische/ Hartkäse
	scharfe Gewürze

Jeder Mensch ist individuell mit seinem ganz eigenen Stoffwechsel.

Dieses Informationsblatt ist als hilfreiche Richtlinie für Sie gedacht. Bleiben Sie gesund.

Ihr

Dr. med. Tom G. Kirchner
Teamchef Koloproktologie/Beckenbodentherapie
Arzt für Chirurgie/Viszeralchirurgie/Proktologie