

Praktische Tipps I

- Essen Sie langsam und kauen Sie gut!
- 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten werden besser vertragen als 3 größere Mahlzeiten.
- Essen Sie am Abend nicht zu spät; das fördert die Entleerung des Stomas in der Nacht.

Praktische Tipps II

- Trinken Sie ausreichend (das ist z.B. über eine entsprechende Harnmenge zu kontrollieren)
- Trinken Sie bei großen Flüssigkeitsverlusten über das Stoma nicht zu den Mahlzeiten, sondern nur schluckweise dazwischen
- günstig sind Kräutertees mit Zucker und einer Prise Salz
- milde, mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte mit einer Prise Salz
- klare Gemüsesuppe, Hühnersuppe, Rindsuppe bevorzugt fettarm
- ungünstig sind: Wasser, Mineralwasser, Tees ohne Zusätze (siehe oben), bzw. Limonaden

Praktische Tipps III

Heidelbeertee: 2 EL getrocknete Heidelbeeren zerdrücken, mit 1/2 l Wasser aufkochen. 10 Min. ziehen lassen, abseihen, 1 EL Traubenzucker, 2 MSp Salz. Max. 1/2 l über den Tag verteilt trinken.

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologen gerne zur Verfügung.

Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie,
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,
Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl

Tel.: +43-(0)732-7676-4441

Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0
F +43-(0)732-7676-2106
E elisabethinen@
ordensklinikum.at
W www.ordensklinikum.at



Infos & Tipps

Stoma



Wie reagiert Ihr Körper?

In den ersten Wochen nach der Operation können, nach dem Konsum mancher Lebensmittel oder Getränke, vermehrt Probleme auftreten.

Begriffserklärung

Für Menschen mit Stoma ist erfahrungsgemäß das Meiden blähender, faserreicher Lebensmittel und das Weglassen kohlenstoffhaltiger Getränke hilfreich.

Gekochtes wird zu Beginn besser vertragen als Rohes.

weniger verträglich

- grobfaseriges, zähes Fleisch
- Obstfasern, Haut und Körner von z.B. Zitrusfrüchten, Pfirsich, Ananas, Himbeeren, Brombeeren, ...
- grobfaseriges Gemüse wie Spargel, Kraut, Blattspinat, Hülsenfrüchte oder die Haut von Tomaten; Pilze, Eierschwammerl
- scharfe Gewürze wie Pfeffer, Chili, Pfefferoni, Kren und saure Früchte wie Orangen können beim Stoma zu Hautreizungen führen
- grobes Vollkornbrot
- frisches Brot und Germgebäck (können Blähungen verursachen)
- kohlenstoffhaltige Getränke
- abführend wirken Trockenobst, Most, Sorbit und Fruchtzucker, geröstete und frittierte Speisen



gut verträglich

- stuhlfestigend wirken
- gekochte Karotten
 - weißer Reis, Kartoffeln, Teigwaren
 - Weißbrot, Haferflocken, Zwieback
 - Kakao, Schokolade, lang gezogener Schwarztee
 - Heidelbeeren (z.B. als Tee)
 - Banane, geschabter Apfel

geruchshemmend wirken:

- grünes Gemüse wie passierter Spinat, Grüner Salat
- Petersilie
- Preiselbeersaft
- Joghurt
- bei Blähungen bewähren sich Kümmel, Anis oder Fenchel; entweder als Tee oder als Gewürzzusatz beim Kochen