

» TIPPS UND INFOS ZU LEBENSMITTELN

Antiblähende Wirkung

- **Getränke:** Kümmel-, Fenchel-, Anistee, Heidelbeer- und Blaubeersaft
- **Obst:** Heidelbeeren, Blaubeeren, Preiselbeeren
- **Milchprodukte:** Joghurt (*nicht wärmebehandelt*)
- **Gewürze:** Kümmel (*muss zur Entfaltung einer antiblähenden Wirkung immer kurz aufkochen*)

Blähungssteigernde Wirkung

- **Getränke:** kohlen säurehaltige Getränke (*Mineralwasser, Brausen, Bitter Lemon, Schweps*), alkoholische Getränke mit Kohlensäure (*Sekt, Prosecco, Bier*), Kaffee
- **Gemüse:** Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Schwarzwurzeln, Pilze
- **Obst:** frisches Obst, Birnen, Rhabarber
- **Getreideprodukte:** frisches Brot, Eiernudeln
- **Eierprodukte:** Eier, auch Eiprodukte z. B. Mayonnaise

» TIPPS UND INFOS ZU LEBENSMITTELN

Geruchshemmende Wirkung

- **Getränke:** Heidelbeersaft, Blaubeersaft, Preiselbeersaft
- **Gemüse:** grüner Salat
- **Kräuter:** Petersilie
- **Obst:** Heidelbeeren, Blaubeeren, Preiselbeeren
- **Milchprodukte:** Joghurt (*nicht wärmebehandelt*)

Geruchsbildende Wirkung

- **Gemüse:** Kohlgemüse, Bohnen, Spargel, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch
- **Kräuter:** Schnittlauch
- **Fisch/Fleisch/Ei:** Eier, auch Eiprodukte, Fleisch/Fisch besonders geräuchert oder gebratenen
- **Milchprodukte:** Käse, vollreife, vollaromatische Käsesorten, Hartkäse
- **Scharfe Gewürze:** Paprika, Chili, schwarzer Pfeffer

Folgende Lebensmittel und Lebensmittelinhaltstoffe können eine reizende Wirkung auf das Stoma haben:

- Fruchtsäuren (z. B. aus Zitrusfrüchten)
- Gemüsesäure (z. B. aus Tomaten oder eingelegtem Gemüse, wie „Mixed Pickles“)

» ANGEBOT ZUR ERNÄHRUNGSBERATUNG



DARMKREBSZENTRUM
im Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide



INFORMATIONEN

für Patientinnen, Patienten und Angehörige zu Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit

 **Klinikum
Bremerhaven**
Reinkenheide gGmbH



» UNSER BERATUNGS- ANGEBOT

ESSEN UND TRINKEN KANN DOCH JEDER, ODER?

Das Thema Ernährung beschäftigt uns täglich und viele Menschen machen sich Gedanken über ihre Ernährungsform. Manche müssen aufgrund einer Erkrankung eine besondere Diät einhalten oder eine bestimmte Lebensmittelauswahl beachten.

Essen und Trinken werden durch viele Meinungen und Erfahrungen, Tipps, Diäten und Experten zu einem undurchschaubaren Dschungel.

Möchten oder müssen Sie mehr über das Thema Ernährung wissen, dann ist im Klinikum eine Ernährungsberatung von einer Diätassistentin möglich. Denn Essen bedeutet Lebensqualität, Freude und Genuss.

Während Ihres Aufenthalts im Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide (KBR) beantwortet Ihnen und Ihren Angehörigen die KBR-Diätassistentin Sabine Leifermann gerne Ihre Fragen.

KONTAKT

Ernährungsberatung im Darmkrebszentrum

📍 Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide gGmbH
Postbrookstr. 103
27574 Bremerhaven
☎ 0471 299-0

Sabine Leifermann

Diätassistentin (VDD)
Deutscher Bundesverband der Diätassistenten e. V. (VDD)
☎ 0471 299-2426
✉ sabine.leifermann@klinikum-bremerhaven.de

» AUSGEWÄHLTE ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI KÜNSTLICHEM DARMAUSGANG (*Stoma*)

Für manche Menschen ist die Anlage (*vorübergehend oder auch bleibend*) eines Stomas (*künstlicher Darmausgang*) zwingend erforderlich. Grundsätzlich ist zu unterscheiden, in welchem Darmabschnitt sich dieser künstliche Darmausgang befindet. Das Ileostoma bezeichnet das Stoma im Dünndarmbereich, das Kolostoma im Dickdarm.

Während der ersten Zeit nach Anlage eines Stomas ist die Ausscheidung immer dünnflüssig. Reduzieren Sie nicht aus Angst vor anfänglichen Durchfällen Ihre Ess- und Trinkmenge! Sie benötigen Energie, Nährstoffe, sowie Wasser und sollten der Gefahr einer Mangelernährung vorbeugen.

In der folgenden Zeit nach Stomaanlage kann es völlig normal sein, dass der Darm mit Unverträglichkeiten und/oder Blähungen reagiert. Bei den meisten Patientinnen und Patienten haben sich diese Probleme nach etwa 3–6 Monaten wieder normalisiert. Lassen Sie nach Resektion dem verbleibenden Darm Zeit, sich an die neue Situation anzupassen. Deshalb: Eine spezielle Stoma-Diät gibt es nicht.



» TIPPS UND INFOS ZU LEBENSMITTELN

TIPPS FÜR DIE AUSWAHL DER NAHRUNGSMITTEL

Leiden Sie unter Durchfällen und dünn-flüssigen Stühlen? Folgende Lebensmittel können je nach individueller Verträglichkeit Einfluss auf die Stuhlfestigkeit nehmen:

Stopfende Wirkung

- **Getränke:** gekochte Milch, Kakao, Rote Bete-Saft, Heidelbeer- Blaubeersaft, schwarzer Tee
- **Gemüse:** Mais, Sellerie, gekochte Möhren, gekochte Kartoffeln
- **Obst:** Bananen, geriebener Apfel, Heidelbeeren, Blaubeeren, Rosinen (ungeschwefelt), Nüsse, Kokosflocken
- **Getreideprodukte:** Weißbrot (1 Tag alt), Zwieback Haferflocken, Schmelzhaferflocken, weißer Reis, Nudeln
- **Milchprodukte:** Hartkäse

Abführende Wirkung

- **Getränke:** rohe Milch, alkoholische Getränke, Kaffee
- **Gemüse:** Kohlgemüse, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Bohnen, Spinat
- **Obst:** rohes Obst, getrocknete Pflaumen
- **Scharfe Gewürze:** Paprika, Chili, schwarzer Pfeffer
- **Zubereitungsart:** scharf Gebratenes

