

## Ernährungsempfehlung nach Darmoperation

Nehmen Sie häufig kleinere Mahlzeiten zu sich, wenn nötig bis zu 8 Portionen. Essen Sie nicht zu hastig und kauen Sie gut.

Die Speisen sollten nicht zu heiß oder kalt sein.

Essen Sie nicht ausschließlich passierte Speisen (Kartoffelpüree o. ä.), helle Brötchen oder Weißbrot, Pudding etc., sondern bereiten Sie sich regelmäßig Speisen aus folgenden Lebensmitteln zu:

Zarte Gemüse und Salate z.B. Blattsalate, Möhren, Kohlrabi, Spinat (kein Blattspinat), Zucchini, Spargelspitzen, Rote Beete, Broccoli, Romanesco, Blumenkohl, jeweils gedünstet oder milchsauer vergoren, oder als Gemüsesäfte. Rohes reifes Obst in kleinen Mengen wie z. B. Bananen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren (in passierter Form), geschälte Früchte wie Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Melone, Mango, Weintraube, ohne Schale und ohne Kerne.

Leicht verdaulich zubereitete Vollkornnahrung wie Naturreis, Hirse, Breie oder Suppen aus Getreideprodukten wie Grieß, Mehl, Getreideflocken und Getreideschrot, Vollkornnudeln, Knäckebrot, Knisterbrot, ungesüßter Vollkornzwieback, feingemahlene Vollkornbrot aus verschiedenen Getreidesorten.

Gekochte, fettarm zubereitete Kartoffelgerichte.

Frischkäse und milde fettarme Käsesorten, Tofu (Sojaquark), Milchsauerprodukte wie Joghurt, Kefir, etc.

Verwenden Sie Fette mit niedrigem Schmelzpunkt wie Butter, ungehärtete Pflanzenmargarine und Pflanzenöle.

Magere, fettarm zubereitete Fleisch- oder Fischgerichte in nicht zu großer Menge.

Trinken Sie reichlich möglichst kohlenstoffarme Mineralwässer, Kräuter- oder Früchtetees, gelegentlich schwarzen Tee oder röstfreien Kaffee. Bei dünnflüssigen Ausscheidungen sollten Sie mindestens 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, um ein Austrocknen des Körpers zu vermeiden.

Ballaststoffe regeln die Stuhlbeschaffenheit. Einerseits bindet z. B. Weizenkleie Wasser und dickt den Stuhl ein, andererseits führen zu viele Ballaststoffe ab, z. B. aus rohem Obst und Gemüse und grobschrotigen Getreideprodukten.

### **Nach Operationen an Verdauungsorganen können folgende Lebensmittel zu Beschwerden führen und sollten gemieden werden:**

Sehr fette und sehr süße Speisen, panierte und frittierte Speisen, fette Fleisch- und Wurstwaren, Sahnetorte und Butterkremgebäck.

Blähende Gemüse wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen, Mais, grobe Kohlgemüse, Knoblauch und Zwiebeln, Gurkensalat, Paprikaschoten und Pilzgerichte.

Hartschaliges und säurereiches Obst wie Pflaumen, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Rhabarber, Zitrusfrüchte wie Orangen, Grapefruit und Zitronen.

Frisches und grobschrotiges Brot, größere Mengen Nüsse, Frischkornmüsli, hartgekochte Eier.

Frische Milch und Milchzucker haben eine blähende und abführende Wirkung, außerdem kann es in Folge der Operation bedingt durch Laktasemangel zu einer Milchzuckerunverträglichkeit kommen. Testen Sie Milch und daraus hergestellte Speisen vorsichtig auf ihre Verträglichkeit aus!