



Informationsblatt

zur Ernährungsempfehlung nach einer Dünndarmresektion

Aufgaben des Dünndarmes:

- Der Dünndarm dient zur Bildung von Verdauungssäften (Dünndarmsäften), welche die Enzyme Laktase, Maltase, Saccharase zur Kohlenhydratverdauung enthalten, sowie die Endo- und Exopeptidasen zur Eiweißverdauung.
- Nach erfolgter Verdauung dient der Dünndarm zur Resorption, d. h. Aufnahme der kleinsten verdauten Nahrungsbestandteile, Wasser sowie Elektrolyte vom Darm in das Blut.
- Des Weiteren durchmischt er „unbrauchbare“ Nahrungsbestandteile und transportiert sie an den Dickdarm zur Ausscheidung weiter.
- Häufigste Ursachen einer teilweisen Dünndarmentfernung sind Erkrankungen wie Morbus Crohn und Krebserkrankungen.

Ernährungsrichtlinien in der postoperativen Phase:

- Diese Phase ist gekennzeichnet von ausgeprägten Wasser- und Elektrolytverlusten. Diese Verluste können 6 – 8 l und mehr pro Tag betragen und können ca. 7 – 10 Tage, aber auch einige Monate anhalten.
- Während dieser Phase kommt ausschließlich eine parenterale Flüssigkeits-, Elektrolyt- und Energiezufuhr in Betracht (= künstliche Ernährung).
- Danach erfolgt ein stufenweise langsamer Kostaufbau unter ärztlicher Aufsicht mit dem Ziel einer normalen Nahrungsaufnahme.

Ernährungsrichtlinien in der stabilen Phase:

- Die Ernährung ist hier abhängig vom Befinden bzw. von Beschwerden jedes einzelnen Patienten.
- Das Ausmaß der Verdauungsfunktion des Darmes sowie die Ausdehnung der Darmentfernung müssen hierbei berücksichtigt werden.
- Der Übergang von der künstlichen Ernährung zur normalen oralen Nahrungsaufnahme erfolgt stufenweise und überlappend.
- Eine Mischkost kann nach Abschluss oder gleichzeitig mit dem enteralen Kostaufbau erfolgen.
- Die empfohlene Ernährung nach einer Darmoperation entspricht der einer gesunden Ernährung. Um Unverträglichkeiten herauszufinden, empfiehlt es sich ein Beschwerdetagebuch zu führen.

Zu beachten sind folgende Punkte:

- Normalgewicht anstreben bzw. halten
- Die tägliche Energiezufuhr beträgt ca. 32 – 35 kcal pro kg Körpergewicht.
- Bei einer Entfernung von 50 % des Dünndarmes beträgt die Energiemenge ein 1,5 bis 2-faches der errechneten Energiemenge.
- Proteinreiche Nahrung ist zu bevorzugen, z. B. Käse, Eier, mageres Fleisch wie Geflügel, Geflügelwurst.
- Die Fettzufuhr ist abhängig von den Fettstühlen des Patienten.
- In der Regel wird eine Mischkost mit einem Fettanteil von 30 % toleriert.

- Zum Teil wird empfohlen, das Fett zu 50 – 75 % durch MCT-Fette (erhältlich in Apotheken und Reformhäusern) zu ersetzen, da diese teilweise wasserlöslich sind und ohne Gallensalze verdaut werden können.
- Die Kohlenhydrate sollten leicht verdaulich und ballaststoffarm sein:

<u>günstig</u>	<u>ungünstig</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Weißbrot, Brötchen (abgelagert) - ballaststoffarmes Gebäck, z. B. Biskuit, Baiser, Rührteig - ballaststoffarmes Gemüse wie Chinakohl, Spargel, Karotten, Blattsalate, Kohlrabi - kleine Mengen Obst wie Banane, Apfel, Birne (günstig als Kompott zubereitet) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vollkornbrot, Knäckebrot, Leinsamenbrot - ballaststoffreiches Gebäck, z. B. Obsttorten, Vollkornplätzchen, Früchtekekse, Vollkornbrot mit ganzen Körnern - ballaststoffreiches Gemüse wie Zwiebeln, Erbsen, Schwarzwurzel, Grünkohl, Rosenkohl, Hülsenfrüchte - große Mengen Obst, Beerenfrüchte, Steinobst und Trockenfrüchte - hart gekochte Eier

- Die Kost sollte laktosearm (max. 8 – 10 g Laktose/Tag) bzw. laktosefrei (max. 1 g Laktose/Tag) sein, weil das Enzym Laktase nicht mehr ausreichend oder gar nicht mehr produziert wird.

Zu meiden bzw. zu reduzieren sind

- alle laktosehaltigen Nahrungsmittel wie Milch (jede Fettstufe) von der Kuh, Schaf, Ziege, Esel, Büffel, Stute, sowie daraus hergestellte Produkte wie Trockenmilch, Milchmodgetränke, Kakao, Pudding,
- Kondensmilch (jede Fettstufe), Sahne, Kaffeesahne, Kaffeeweißer, Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt mit und ohne Frucht,
- Speisequark (alle Fettstufen) und entsprechende Zubereitungen, Kochkäse,
- Speiseeis, Milchsokolade, Nougat, Nuss-Nougat-Cremes,
- Fertigprodukte, denen häufig zur Proteianreicherung Milcheiweiß, Milchzucker zugesetzt ist, z. B. Schmelzkäsezubereitungen, energiereduzierte Wurstwaren, Fertiggerichte, Füllungen verschiedener Backwaren,
- sowie alle Produkte, bei denen man einen Milcheiweiß- oder Milchzuckergehalt nicht völlig ausschließen kann.

Günstig sind

- Sojadrinks, Kokosmilch, einige deutsche Käsesorten wie Schnittkäse, Edelpilzkäse, Weichkäse, Sauermilchkäse.

Ratsam ist

- eine Aufnahme von 8 – 10 kleinen Mahlzeiten, um den Darm nicht zu überlasten und um Durchfälle zu vermeiden.
- Achten Sie auf eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr. Häufig ist eine ergänzende Zufuhr in Form von Medikamenten nötig.

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Hinweisen eine kleine Hilfe gegeben zu haben!

Ihre Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums