



Informationsblatt

zu Ernährungsempfehlungen nach einer Magenoperation

Nach einer totalen oder teilweisen Magenoperation können sich Funktionsstörungen entwickeln. So wird z. B. bei der totalen Magenoperation die untere Speiseröhre direkt mit dem Dünndarm verbunden. Der gesunde Magen besitzt unter anderem die Funktion, den Speisebrei zu speichern und ihn anschließend in kleinen Portionen in den Darm abzugeben. Je nach Zusammensetzung der Nahrung befördert der Magen durch das zeitweise Öffnen des Magenpförtners nur soviel Magenbrei in den Zwölffingerdarm, wie es eine wünschenswerte Verdauung und Resorption zulässt.

Nach einer totalen oder teilweisen (2/3-Resektion des Magens) Magenoperation entfällt diese Steuerfunktion. So treten während der Nahrungsaufnahme der Speisebrei und die Flüssigkeit unkontrolliert in den oberen Dünndarm über. Es kommt zu Funktionsstörungen.

Die Beschwerden treten kurz nach der Nahrungsaufnahme (vor allem bei mit Zucker gesüßten Speisen) in Form von Völlegefühl, Herzklopfen, Schwindel, Schwächegefühl, Schweißausbruch bis hin zum Kollaps auf. Dieser Zustand wird als Dumping-Syndrom bezeichnet. Es ist aus dem englischen Wort „to dump = stürzen“ übernommen worden und bedeutet in diesem Fall soviel wie hineinstürzen des Speisebreis in den Darm.

Prinzipiell gilt, dass Sie alles essen können was sie vertragen und worauf Sie Appetit haben. Unsere Richtlinien sind flexibel zu handhaben, da jeder Patient individuell auf die veränderte Situation reagiert.

Ernährungsrichtlinien:

- Verteilen der Nahrung auf häufige kleine (6 - 10) Mahlzeiten, alle 2 - 3 Stunden, die langsam und **gut gekaut** werden müssen, damit bereits eine Vorverdauung durch den Mundspeichel erfolgen kann. Die Mahlzeiten sollten stets gut vorgewärmt, jedoch nicht zu heiß sein. Bei starkem Unwohlsein empfiehlt es sich, die Mahlzeiten im Liegen einzunehmen oder/und sich nach dem Essen hinzulegen.
- Flüssigkeit jeder Art sollten Sie nur in kleinen Mengen langsam trinken. Sehr heiße, sehr kalte sowie gezuckerte und saure Obstsäfte, kohlen säurehaltiges Mineralwasser sowie Bohnenkaffee sind zu meiden. Zu völliger Zurückhaltung bei Alkohol wird geraten. Es ist empfehlenswert, nur zwischen den Mahlzeiten zu trinken.
- Schnell resorbierbare Kohlenhydrate, wie Zucker, Süßigkeiten und alles was mit Zucker gesüßt ist, z. B. Pudding, Kuchen, Breie, auch Zuckeraustauschstoffe sind aus dem Speiseplan vorerst zu streichen. Mit Süßstoffen kann gesüßt werden. Gut vertragen werden z. B. Kohlenhydrate in Form von Stärke als Graham- und Knäcke Brot, gedünstetes Obst und Feingemüse mit wenig Ballaststoffanteil.
- Eiweiß als unverdünnte Trinkmilch und Milchzubereitungen sind oft unbedenklich, ebenso gebratenes, geschmortes und gegrilltes Fleisch. Quark, Käse und Trockenmilcherzeugnisse werden oft gut vertragen, weil in diesen Produkten kein Milchzucker enthalten ist.
- Fett kann als Butter und als hochwertige Pflanzenmargarine verabreicht werden. Ist die Ausnutzung dieser Fette gestört und es kommt zu Durchfällen, dann ist ein teilweiser Ersatz durch die besonders leicht verdaulichen MCT-Fette (in der Apotheke oder im Reformhaus erhältlich) zu empfehlen.

Um den Vitamin- und Mineralstoffverlust der Nahrungsmittel zu vermeiden, sind schonende Gartechniken, wie dünsten und dämpfen in wenig Flüssigkeit geeignet.

Nahrungsmittelauswahl

	Was ist für Sie empfehlenswert?	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?
Fleisch, Geflügel, Wild	fettarmes Fleisch, z. B. Hähnchen, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, Reh, Hirsch, Wildschwein	fettreiches Fleisch, z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck, scharf gebratenes, paniertes und in Fett ausgebackenes Fleisch
Wurst, Aufschnitt	fettarme Sorten, z. B. Lachsschinken, gekochter Schinken, kalter Braten	Fette und stark geräucherte Sorten, z. B. Salami, Mettwurst
Fischwaren	fettarme Sorten, z. B. Forelle, Scholle, Seelachs, Rotbarsch, Heilbutt	geräucherte oder marinierte Fische, z. B. Karpfen, Hering, Aal, Makrele, Ölsardinen
Fette und Öle	pflanzliche Fette und Speiseöle, z. B. Distelöl, Sonnenblumenöl, Butter	Schweineschmalz, Speck, Mayonnaise
Eier	weichgekochte Eier, Eierstich, Ei zum Legieren von Suppen	hartgekochte Eier, Spiegel- und Rühreier mit Speck
Kartoffeln	Pellkartoffeln nach Verträglichkeit, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree	Pommes frites, Mayonnaisensalat, Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln
Milch- und Milchprodukte	Vollmilch, fettarme Milch, Buttermilch, Sauermilchprodukte, Joghurt, Quark und Käse bis 45 % F. i. Tr., saure Sahne bis 10 % Fett, süße Sahne	sehr fetthaltiger Käse und stark gewürzte Käsesorten
Getreide, Stärkeerzeugnisse	Mehl, Stärkemehl, Hafer- und Weizenflocken, Reis, Sago, Grieß, Puddingpulver, Teigwaren, Weizenkeime, Cornflakes	
Brot und Gebäck	altbackenes Weißbrot, Toast, Zwieback, Knäckebrot, abgelagertes Mischbrot, Rührkuchen, Biskuitkuchen, Kekse	frisches Brot, Pumpernickel, im Fett Ausgebackenes, frischer Hefekuchen
Obst	Äpfel und Birnen geschält, Bananen, Orangen, Mandarinen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Pfirsiche, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen (Kernobst als Kompott bevorzugen)	unreifes Obst, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Äpfel und Birnen mit Schale
Gemüse, Salat	junge Möhren, junge Kohlrabi, Spargel, Blumenkohl, Broccoli, rote Bete, Tomaten ohne Haut, Gurken als Gemüse, Kopf-, Feld-, Eis- und Endiviensalat, Rettich, Chicoree	Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Pilze nach Verträglichkeit, Paprika
Gewürze, Kräuter	Kümmel, Anis, Fenchel, Nelken, Zimt, Muskat, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Piment, Tomatenmark, wenig Kochsalz!	scharfer Senf, Pfeffer, scharfer Paprika, Meerrettich, Essig aus Essenz in größeren Mengen
Getränke	schwarzer Tee, Bohnenkaffee mit Milch (halb und halb) Obst- und Gemüsesäfte, Milchmixgetränke, Milchkakao, Kräutertees, Mineralwasser ohne Kohlensäurezusatz	starker Bohnenkaffee, kohlenstoffhaltige Getränke, Schnäpse, Liköre, gezuckerte Limonaden, Colagetränke

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

Ihre Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums