

### Einige allgemeine Tipps

Viele alte Hausrezepte haben auch heute noch nicht an Bedeutung verloren. Probieren Sie sie deshalb bei einfachen Verdauungsstörungen aus und beobachten Sie die Wirkung.

### Bei Stuhlnunregelmäßigkeiten

Hier können Vollkornprodukte, Leinsamen, Frisch- oder Trockenobst, rohes blähungsarmes Gemüse, Blattsalate, Fleischbrühe, Kaffee, Milchprodukte und grüner Salat positiv wirken. Ausreichend trinken ist ebenfalls sehr wichtig.

### Bauchgrimmen oder Blähungen

Probieren Sie Fenchel-, Kümmel- und Anistee oder eventuell Preiselbeersaft. Das sind altbewährte, sanfte Mittel.

### Durchfall

Sehr dünne, wässrige und häufige Ausscheidungen können mit Verdauungsstörungen oder Medikamenten zusammenhängen. Sprechen Sie dazu unbedingt mit Ihrem Arzt. Als natürliches Gegenmittel können Sie pektin- oder stärkehaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen; am besten geriebenen Apfel, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, trockenes altbackenes Brot, Zwieback und Heidelbeerblättertee haben beispielsweise einen günstigen Einfluss darauf.

### Wirkung von Nahrungsmitteln

(Beispiele)

Blähend	Stopfend	Geruchserzeugend
Kohl, Zwiebeln, Knoblauch	Fein geriebener Apfel	Tierische Fette (Fleisch), Käse
Eier	Bananen	Eier, Zwiebeln, Knoblauch
Frische Backwaren	Schwarzer Tee	Kohl Gemüse, Hülsenfrüchte
Milchprodukte bei Milchzuckerunverträglichkeit	Dunkle Schokolade, Kakao	Fisch
Kohlensäurehaltige Getränke		

### Deutschland

Hollister Incorporated  
Niederlassung Deutschland  
Riesstraße 25  
80992 München

### Beratung

Mo–Do 8:00–17:00 Uhr  
Fr 8:00–16:00 Uhr  
Telefon +49 800 1015023 (gebührenfrei)  
E-Mail: [beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com)  
[www.hollister.de](http://www.hollister.de)

### Österreich

Hollister GmbH  
Bergmillergasse 5/1/1  
1140 Wien

### Kundenservice

Telefon +43 1 8770800  
Mo–Do 8:00–16:00 Uhr  
Fr 8:00–14:00 Uhr  
E-Mail: [hollister.oesterreich@hollister.com](mailto:hollister.oesterreich@hollister.com)  
[www.hollister.at](http://www.hollister.at)

### Schweiz

Bernstrasse 388  
8953 Dietikon  
Telefon 0800 55 38 39 (gebührenfrei)  
E-Mail: [info@hollister.ch](mailto:info@hollister.ch)  
[www.hollister.ch](http://www.hollister.ch)

Die Informationen in dieser Broschüre sind nicht als medizinische Beratung gedacht und sollen die Empfehlungen Ihres eigenen Arztes oder anderer medizinischer Fachkräfte nicht ersetzen. Diese Broschüre sollte auch nicht dazu verwendet werden, in einem medizinischen Notfall Hilfe zu suchen. In einem medizinischen Notfall sollten Sie sich sofort persönlich in ärztliche Behandlung begeben. Da sich Bestimmungen ab und zu ändern, besuchen Sie bitte unsere Internetseite für die aktuellsten Informationen.

Hollister und Logo sowie „Gesunde Haut. Gute Aussichten.“ sind Markenzeichen von Hollister Incorporated.  
© 2021 Hollister Incorporated  
LO9040/04.21



Ernährungstipps für Betroffene

mit einer Ileostomie

Nach einer Stomaoperation  
Schritt für Schritt wieder  
genussvoll essen



## Essen, trinken – und was dabei besonders wichtig ist

### Bringen Sie die Dinge wieder ins Gleichgewicht!

Denn schon kurze Zeit nach Ihrer OP können Sie wieder so essen und trinken, wie Sie es kennen. Oder sich sogar gesundheitsbewußter ernähren.

Eine besondere Diät für Stomaträger gibt es nicht, es sei denn, Sie haben eine Grunderkrankung, die spezielle Ernährung erfordert (z. B. Diabetes, M. Crohn usw.). Schnell wird sich Ihre Verdauung wieder einpendeln. Allerdings werden Sie die Wirkung von Nahrungsmitteln direkter erfahren. Damit alles schnell so normal wird wie möglich, kommt es in erster Linie darauf an, wann und wie Sie Ihr Essen und Trinken genießen. Wir geben Ihnen dafür wertvolle Tipps und Hinweise.

### Allgemeines

Ein **Ileostoma** (Dünndarmausgang) führt dazu, dass Sie 4- bis 6-mal am Tag Stuhlgang haben. Dieser ist zunächst dünnflüssig und wird nach und nach fester.



Essen Sie deshalb nicht zu spät am Abend, um über Nacht Ruhe zu haben.

Es können Blähungen auftreten, wenn Sie beispielsweise beim Essen Luft schlucken oder kohlenstoffhaltige Getränke zu sich nehmen. Hier können Ausstreifbeutel mit Aktivkohlefiltern helfen. Außerdem können sehr dünnflüssige **Durchfälle** oder unter Umständen auch **Bauchkrämpfe** auftreten.

Wichtig ist, dass Sie sich auf Ihre Ernährungsgewohnheiten und die Reaktionen Ihres Darms auf verschiedene Nahrungsmittel konzentrieren. In der Anfangsphase kann Ihnen ein sogenanntes „**Ernährungstagebuch**“ dabei helfen, gut und weniger gut verträgliche Nahrung systematisch zu erfassen. Um Ihr Leben in Balance zu bringen, kann es sehr hilfreich sein, störende Nahrungsmittel am Anfang oder auch dauerhaft wegzulassen.

### Für die erste Zeit nach Ihrer Ileostomie:

Während der ersten 3 bis 4 Wochen sollten Sie **Schonkost** bevorzugen. Sie ist leicht, nicht zu fettig und gut verdaulich. Genießen Sie lieber 4 bis 6 kleine als 3 relativ große Portionen.



Kehren Sie nach und nach auch gerne zu Nahrungsmitteln zurück, die Ihnen früher sehr gut geschmeckt haben und die bekömmlich für Sie waren. Und nehmen Sie sich Zeit für Genuss, um auch der Seele etwas zu gönnen.

Nahrungsmittel, von denen Sie wissen, dass Sie **blähend**, **schwer verdaulich** oder stark **geruchsbildend** sind, können Sie in kleinen Mengen vorsichtig probieren. Auch dabei kann Ihr Ernährungstagebuch sehr nützlich sein, die Wirkung der Nahrungsmittel für Ihre individuellen Bedürfnisse auszuprobieren und sie einzukalkulieren.

Speziell bei einer Ileostomie gilt: Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr.



Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Tee oder Mineralwasser täglich, um die Nieren zu „spülen“. Nur in Ausnahmefällen könnte es sein, dass Sie nicht so viel Flüssigkeit aufnehmen sollten. Bitte fragen Sie hierzu Ihren Arzt.

**Alkoholische Getränke** sind bekannt dafür, dass sie im Darm Unregelmäßigkeiten auslösen können.



Deshalb Alkohol nur in Maßen konsumieren und während der ersten Zeit die Darmreaktion sorgfältig überwachen.

### Medikamente

Bitte beachten Sie, dass die Aufnahme von Wirkstoffen und Arzneien wegen der Verkürzung des Dünndarms verändert sein kann. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt oder Ihrer Stomafachkraft.

### Faserreiche Lebensmittel

Faserreiche Lebensmittel können im Ausnahmefall dazu führen, dass der Stuhlgang den Ausgang der Ileostomie nicht mehr passieren kann. Bitte gehen Sie in diesem Fall sofort zum Arzt.



Beispiele für faserreiche Nahrung sind Spargel, Artischocken, Orangen, Pilze usw. Sie sollten nur klein geschnitten in geringen Mengen genossen werden. Und natürlich gut kauen nicht vergessen!