

**0800
7090490**

KOSTENFREIE
SERVICENUMMER



Ernährungs- tipps für Stomaträger

Kundeninformation

Wir sind Ihr Ansprechpartner,
wenn Sie Hilfe benötigen

Gut zu wissen

Essen Sie in Ruhe und verteilen Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig über den Tag. 5 bis 6 Mahlzeiten sind ein guter Richtwert.

Kauen Sie gut und trinken Sie ausreichend, auch zwischen den Mahlzeiten. Vermeiden Sie zu heiße oder zu kalte Speisen.

Um eine mechanische Verstopfung zu vermeiden, sollten Sie auf alle faserhaltigen Nahrungsmittel verzichten! Dazu zählen unter anderem auch Apfelsinen, Weintrauben, Pilze, bzw. Schwarzwurzeln. Auch Nüsse sind schwer verdaulich und können erhebliche Beschwerden verursachen.

Beachten Sie bitte auch, dass säurehaltige Nahrungsmittel wie Apfelsinen, Johannisbeeren etc. und Säfte mit hohem Säureanteil in der postoperativen Phase und bei Mazerationen zu meiden sind.



Allgemeine Empfehlungen

Essen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Für Stomaträger gibt es einige wichtige Tipps, damit die Freude an den kulinarischen Genüssen später nicht zu ungeliebten Nebenwirkungen führt.

Grundsätzlich muss ein Stomaträger keine Diät halten. Da jeder Mensch auf unterschiedliche Nahrungsmittel individuell reagiert, ist es am Anfang empfehlenswert, genau zu beobachten, was welche Reaktion hervorruft.

Unmittelbar nach der Operation können sich eventuell Störungen bzw. Unverträglichkeiten bemerkbar machen. Diese normalisieren sich etwa innerhalb eines halben Jahres nach der Operation.

Aus ernährungstechnischen Gründen müssen Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten kaum umstellen. Jedoch sind Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Gerüche besonders unangenehm. Viele Stomaträger sind deshalb bei ihrer Kostzusammenstellung sehr zurückhaltend, mit der Gefahr, dass sie sich oft zu einseitig ernähren.

So unterstützen Sie Ihre Verdauung ...

Bereiten Sie Ihre Speisen möglichst schonend zu. Dünsten und Dämpfen sind ideal. Fettarme Speisen sind verträglicher als sehr fette. Verzichten Sie auf scharf Angebratenes, Gegrilltes und Frittiertes, wenn Sie es nicht vertragen.

Abführend

- ↳ rohes Obst und Gemüse
- ↳ Feigen bzw. Trockenpflaumen
- ↳ Cola
- ↳ Alkohol
- ↳ Süßstoffe
- ↳ Eis
- ↳ kalte Getränke
- ↳ Säfte
- ↳ Bohnenkaffee
- ↳ rohe Milch

Geruchshemmend

- ↳ Quark
- ↳ Joghurt
- ↳ grüner Salat
- ↳ Spinat
- ↳ Petersilie
- ↳ Preiselbeeren

Blähungshemmend

- ↳ Joghurt
- ↳ Quark
- ↳ Kümmel
- ↳ Preiselbeeren

Stopfend

- ↳ gekochte Kartoffeln
- ↳ gekochtes Fleisch
- ↳ Geflügel
- ↳ gekochter Fisch
- ↳ schwarze Schokolade
- ↳ Haferschleim
- ↳ Heidelbeersaft
- ↳ trockener Rotwein
- ↳ schwarzer Tee
- ↳ Muskatnuss
- ↳ geriebener Apfel
- ↳ Bananen
- ↳ Reis
- ↳ Mais
- ↳ Nudeln

Geruchsfördernd

- ↳ Eier
- ↳ Fleisch
- ↳ Pilze
- ↳ Zwiebeln
- ↳ Knoblauch
- ↳ Spargel

Blähend

- ↳ Eier
- ↳ Kraut
- ↳ Kohlrabi
- ↳ Blumenkohl
- ↳ Zwiebeln
- ↳ Knoblauch
- ↳ Schwarzwurzeln
- ↳ frisches Brot
- ↳ Hülsenfrüchte
- ↳ kohlenstoffhaltige Getränke

Wir stärken Ihnen den Rücken

- ↘ Wir sorgen für Ihre Gesundheit
- ↘ Kostenlose Beratung und Betreuung
- ↘ Alle Produkte der führenden Hersteller
- ↘ Diskrete und kostenfreie Lieferungen



Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

PubliCare GmbH

Am Wassermann 20–22 · 50829 Köln

www.publicare-gmbh.de

Kostenfreie Servicehotline 0800 7090490

myPubliCare – die App für mehr vom Leben –
erhältlich im Apple und Google Play Store