

Flüssigkeitsmanagement bei Patienten bei Kurzdarmsyndrom

Die Flüssigkeitsaufnahme ist für Patienten mit einem Kurzdarmsyndrom sehr wichtig. Über das Stoma wird wesentlich mehr Flüssigkeit ausgeschieden, als mit dem normalen Stuhlgang. Die erhöhte Stuhlfrequenz, die weichere bis flüssigere Konsistenz des Stuhles, verstärken die Flüssigkeitsausscheidung enorm. Die Gefahr eines **Nierenversagens** und einer **Dehydrierung** ist dadurch deutlich erhöht. Um diese Gefahr zu minimieren, ist es sinnvoll, entsprechende Flüssigkeiten in einem ausgewogenem Verhältnis auf zu nehmen.

Man sollte darauf achten, dass Flüssigkeiten mit einer zu niedrigen und einer zu hohen Konzentration an Mineralstoffen und Zucker, nur in begrenzter Menge getrunken werden. **Isotone Getränke sollten den Hauptflüssigkeitsanteil ausmachen**, da die Dichte an Mineralstoffen die Flüssigkeitsausscheidungen positiv regulieren kann.

Hypotone Getränke

- haben eine sehr niedrige Mineralstoff-Zuckerkonzentration
- Dazu zählen: Mineralwasser, Leitungswasser, Tee ohne alles, Kaffee ohne alles, Lightgetränke

Hypertone Getränke

- haben eine sehr hohe Mineralstoff-Zuckerkonzentration
- Dazu zählen: Limonaden, Obstsäfte mit 100% Fruchtgehalt, Fruchtsaftgetränke, reine Gemüsesäfte, Energiedrinks, Malzbier, Softgetränke & Eistee

Isotonische Getränke

- Haben eine angepasste Mineralstoffdichte
- Täglicher Verzehr bei einem **Kurzdarmsyndrom** in der **Hypersekretionsphase ca. 0,75-1 Liter am Tag**
- Während **der Adaptionsphase** langsam die Flüssigkeitsaufnahme steigern **1-1,5 Liter am Tag**
- Während der Erhaltung /Stabilisationsphase können und dürfen 1,5 -2 Liter am Tag getrunken werden, es sollte jedoch individuell ausprobiert werden, wieviel nicht isotone Flüssigkeiten vertragen werden!



Zubereitung von Isotonen Flüssigkeiten für Zuhause

Es gibt zwei Rezepte:

- 1 Liter Tee/Wasser still
- 40 Gramm Glucose oder 2 EL Zucker (30 Gramm)
- 1 Gramm Salz ($\frac{1}{4}$ Teelöffel)

oder

- 250 ml Fruchtsaft (100%)
- 750 ml Leitungswasser
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz (1 Gramm Salz)

Holunderblütensirup-Mix

- 60 ml Holunderblütensirup
- 940 ml Wasser
- 1,5 g Kochsalz

Schwarztee oder Kräutertee

- 1000 ml lang gezogener Schwarztee oder Kräutertee
- 40 g Glucose (Traubenzucker)
- 1,5 g Kochsalz

Heidelbeertee-Mix:

- 1000 ml Heidelbeertee
- 35 g Glucose
- 1g Kochsalz

Biokarottensaft-Mix:

- 500 ml Biokarottensaft
- 500 ml Trinkwasser
- 1 g Kochsalz

Coca Coal-Mix (Achtung schäumt stark):

- 500 ml Coca Cola
- 500 ml Schwarztee oder Coca Cola light
- 1 g Kochsalz

Für Diabetiker:

Mit Produkten aus der Apotheke, wie Elotrans, Saltadol oder Oralpädon, besteht ebenfalls die Möglichkeit Isotone Getränke herzustellen. Diabetiker, die gut eingestellt sind (Blutzucker), können durchaus die eigenen hergestellten Isotonen Getränke trinken.

Notfallrezept:

Die Gefahr eines extrem hohen Flüssigkeitsverlust über das Stoma kann immer wieder mal auftreten. Um die Gefahr eines Nierenversagen vorzubeugen, kann man ungefähr 0,5-1 Liter am Tag von dem unten angegebenen Notfallrezept trinken.

Aber auch **salzige Gemüse/Fleischbrühen** wären eine gute Alternative.

Wichtig ist nur, dass man dafür **Natriumbicarbonat** aus der Apotheke als Reserve Zuhause hat.

Rehydrationslösung nach St. Marc`s Solution

- 20 g Traubenzucker (Glucose)
- 3,5 g Kochsalz (1 gestrichenen Teelöffel)
- 2,5 g Natriumbicarbonat (aus der Apotheke)
- 1 Liter Wasser

Diese Rehydrationslösung über den Tag verteilt trinken!

