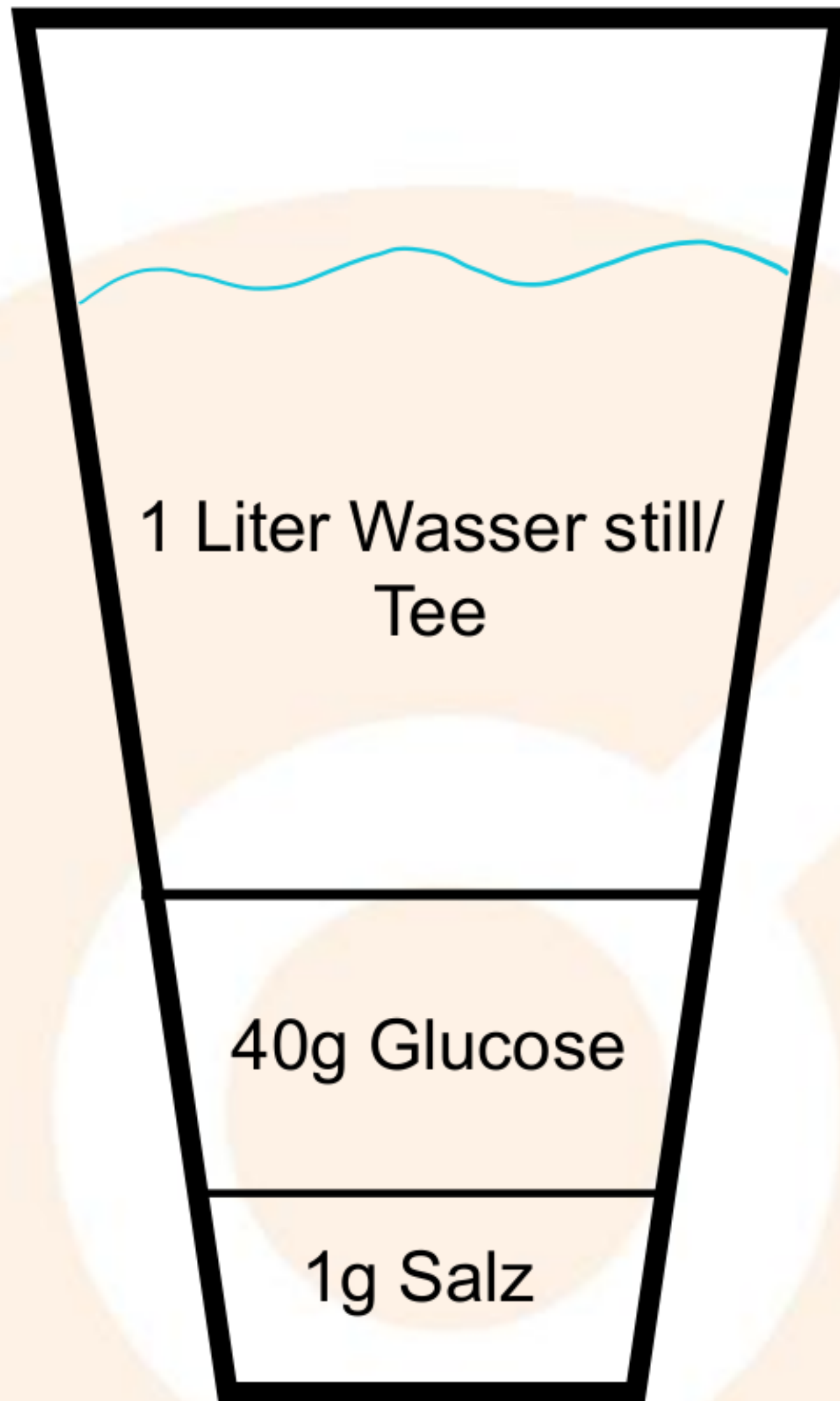


Isotone Flüssigkeiten



- Flüssigkeitsaufnahme ist für Patienten mit einem Dünndarm-Stoma sehr wichtig
- Über das Stoma wird wesentlich mehr Flüssigkeit ausgeschieden, als mit dem normalen Stuhlgang (dünnflüssige Stühle)
- Die Gefahr eines **Nierenversagens** und einer **Dehydrierung** ist dadurch deutlich erhöht
- Um 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**

Ernährung nach Darm-OP

Kostaufbau nach der OP (erst flüssige, dann breiige, später Kolon-Kost)

- **Mangelernährung** vorbeugen (hochkalorische Kost, Astronautenkost, Anreicherungspulver verwenden)
- 1,5-2 Liter Flüssigkeit (bei Stomaaanlage 1,0-1,5 Liter davon isotone Trinkflüssigkeit)
- **Leicht verdauliche Lebensmittel** verwenden (siehe Tabelle)
- **Faserarme Kost** vermeiden, wenn ein Stoma gelegt wurde
- **Kleine Portionen** und **mehrere Portionen** am Tag
- Stark **blähende Lebensmittel vermeiden** (Zwiebeln, Knoblauch, Kohl,...)
- Bei **Kaliummangel**: Ausgleich schaffen mit Bananen, Brühe, Kartoffeln,...
- **Flohsamenschale** bei sehr flüssigem Stuhl verwenden

Funktion:

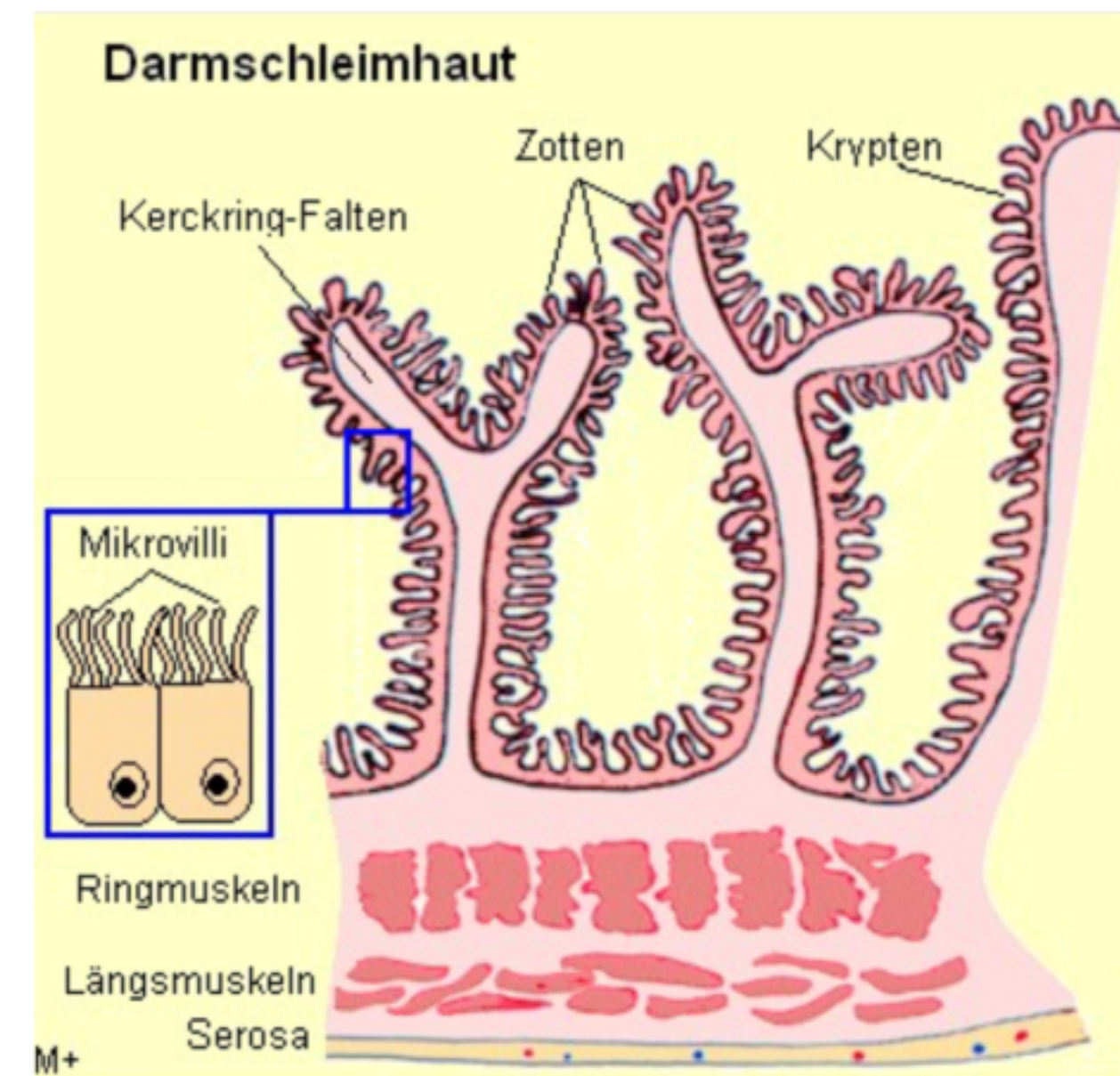
- Eindickung des Fäzes
- Resorption von kurzkettigen Fettsäuren als Energiequelle
- Bildung von Vitamin K
- Immunabwehr durch das Mikrobiom
- Resorption von Elektrolyten

Mögliche Folgen nach OP:

- Stuhlvolume und –Frequenz erhöhen sich
- evtl. Mangel an Vitamin K
- fehlende Immunabwehr aufgrund reduzierten Mikrobioms
- Elektrolytmangel

Maßnahmen:

- evtl. Gabe von Vitamin K
- stopfende Lebensmittel vermeiden
- lösliche Ballaststoffe verwenden
→ Flohsamenschale



<http://www.medizininfo.de/gastro>

Funktion

- Resorption von Vitamin B12
- Gallensäurerückresorption, Flüssigkeitsrückresorption von 6,5 Litern

Folgen:

- schnellere Transitzeit
- hohe Flüssigkeits- und Nährstoffverluste
- zu geringe Gallensäurekonzentration führt zu einer verminderten Resorption von Fetten, welches zu Steatorrhoen führt
- Risiko zur Gallensteinbildung ist stark erhöht
- Risiko zur Bildung von Nierensteine ist erhöht
- Oxalatkonzentration im Blut und Urin steigt

Maßnahmen

- Gallensäurebinder
- oxalatarme Ernährung
- Gabe von Vitamin B12 i.V.