

### 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 Verstopfung

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.

### Bei Blähungen

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

### Bei 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 fein geriebenen Apfel, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, trockenes altbackenes Brot, Zwieback und Heidelbeerblättertée. Dabei aber die Trinkmenge nicht reduzieren....

### 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	Kohlgemüse, 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

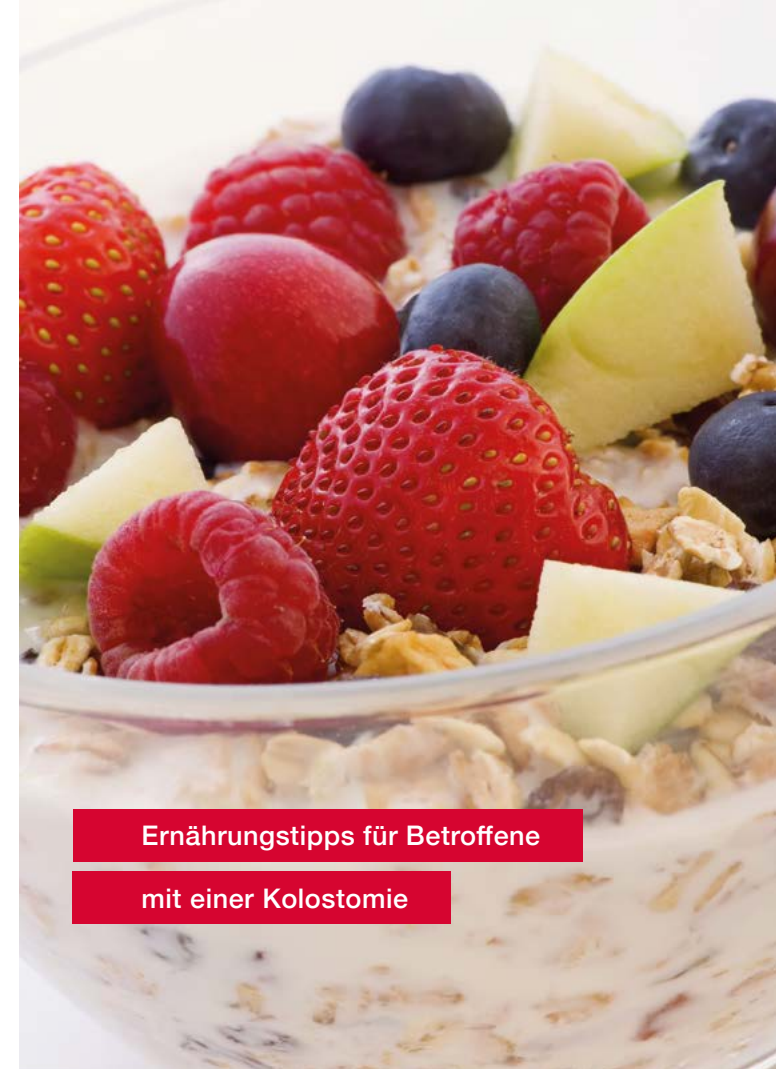
Telefon +43 1 8770800  
Mo–Do 8:00–16:00 Uhr  
Fr 8:00–14:00 Uhr  
E-Mail: [hollister.oesterreich@hollister.com](mailto:hollister.oesterreich@hollister.com)  
[www.hollister.at](http://www.hollister.at)

### 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  
LO9030/04.21



Ernährungstipps für Betroffene

mit einer Kolostomie

Nach einer Stomaoperation  
Schritt für Schritt wieder  
genussvoll essen

## Die Zeit nach der Stomaoperation beherzt und bewusst überwinden



## 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. Denken Sie daran, dass Ihr Wohlbefinden eng mit einer ausgewogenen Ernährung zusammenhängt, die Ihnen schmeckt und zur Lebensfreude beiträgt.

Eine besondere Diät für Stomaträger gibt es nicht, es sei denn, Sie haben eine Grunderkrankung, die eine Diät erfordert (z. B. Diabetes, M. Crohn usw.). Sie werden merken, dass sich Ihre Verdauung wieder einpendelt. Allerdings werden Sie die Wirkung von Nahrungsmitteln direkter erfahren. Bei Unsicherheiten oder Verdauungsproblemen fragen Sie aber bitte immer Ihren Arzt oder Stomatherapeuten.

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

Bei einem **Kolostoma** (Dickdarmausgang) ist der Stuhlgang zunächst dünnflüssig. Nach und nach wird er breiig und nimmt allmählich eine feste Form an. 1- bis 2-mal am Tag wird er ausgeschieden.

Manche Nahrungsmittel haben wegen ihrer blähenden Wirkung oder starken Geruchsentwicklung einen erheblichen Einfluss auf die Ausscheidungen am Stoma.

Auch bei einer Kolostomie können **Durchfälle** auftreten oder der Darm kann mit **Bauchkrämpfen** reagieren.

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. Parallel können spezielle Ausstreifbeutel mit Aktivkohlefilter sehr hilfreich sein.

### Für die erste Zeit nach Ihrer Kolostomie:

Während der ersten 3 bis 4 Wochen sollten Sie **Schonkost** bevorzugen. Sie ist leicht, nicht zu fetthaltig 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.



Beispiel Kohl und Wirsing: Beide sind gesund, können aber erhebliche Blähungen auslösen. Das sollten Sie gerade als Stomaträger wissen und entsprechend berücksichtigen.

Von enormer Bedeutung ist auch die **Trinkmenge**, die Sie täglich zu sich nehmen. Sie hat einen großen Einfluss auf die Ausscheidung am Stoma und hilft Ihren Nieren. Verstopfung, Harnwegsinfekte und Nierensteine können so besser vermieden werden.



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. Doch hierzu fragen Sie bitte 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 Dickdarms verändert sein kann. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt oder Ihrer Stomafachkraft.