Was essen mit Stoma?

Stoma-Tag 2018

Diana Studerus, Ernährungsberaterin BSc SVDE

FOOD on RECORD®

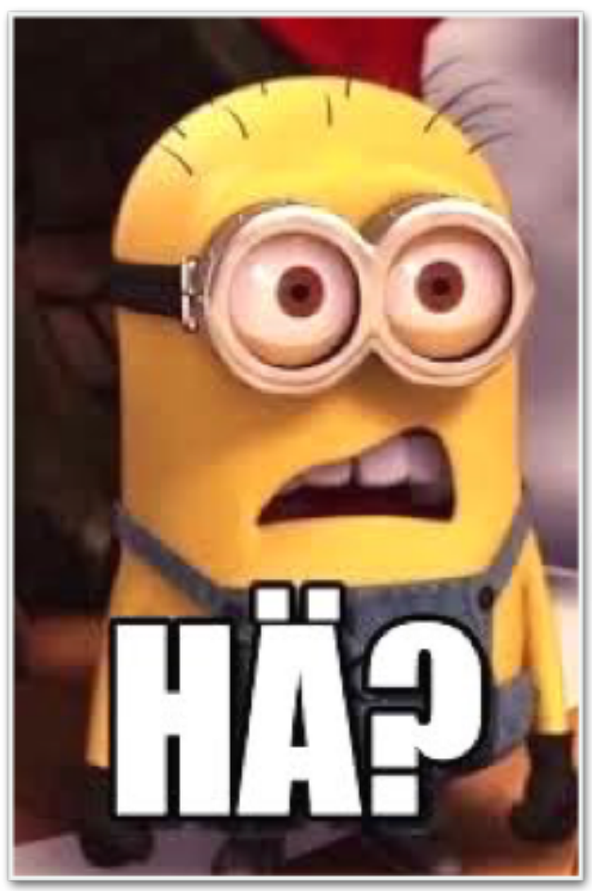
Was essen mit Stoma?

Was essen mit Stoma?

zu viel
(übelriechende)
Luft!!

zu viel, zu flüssig,
zu aggressiv…

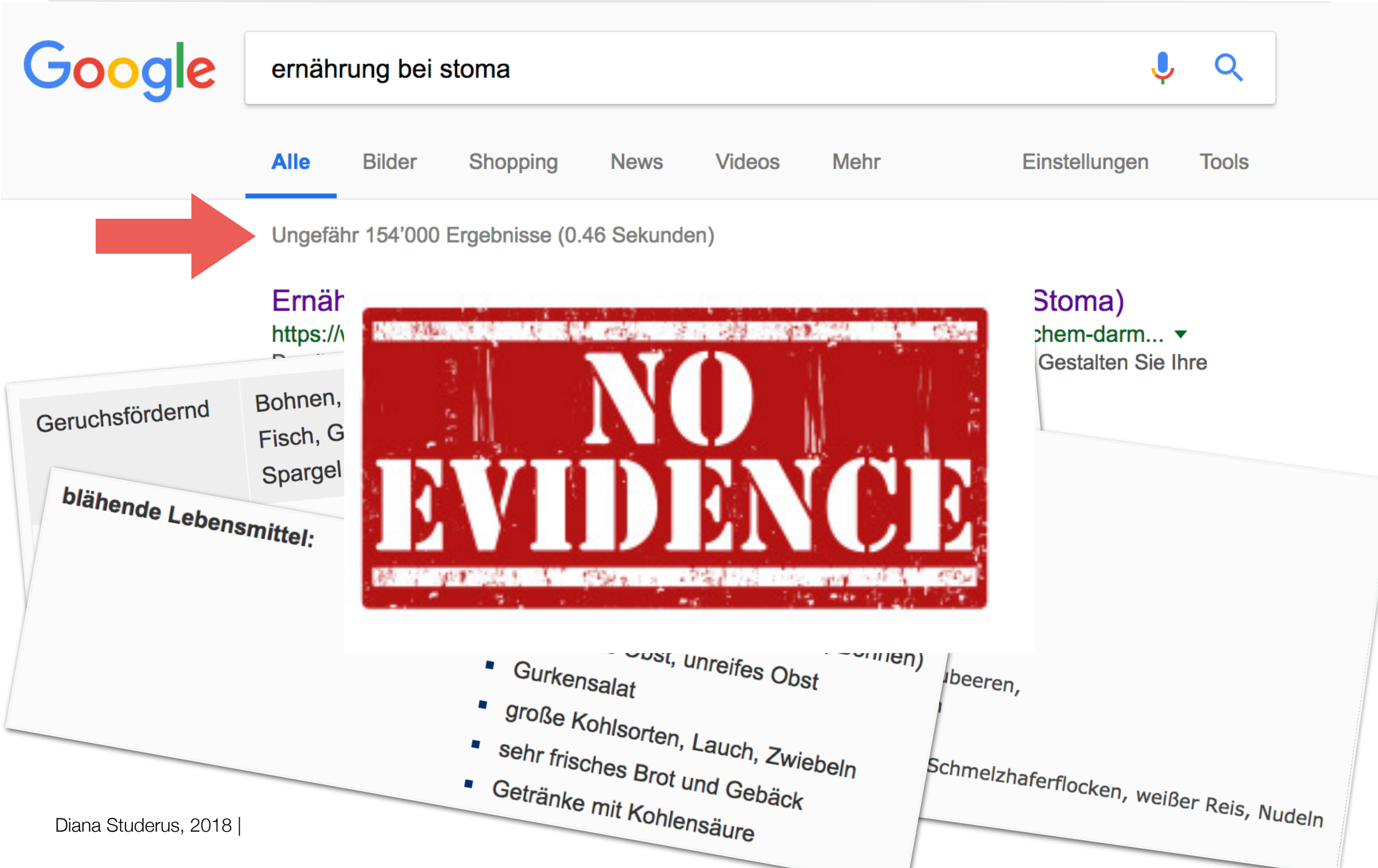
grosse
Unsicherheit
bezüglich Essen



Kann ich mit dem Essen
die Ausscheidung steuern?

Diana Studerus, 2018

Was essen mit Stoma?



Was essen mit Stoma?

Ziel

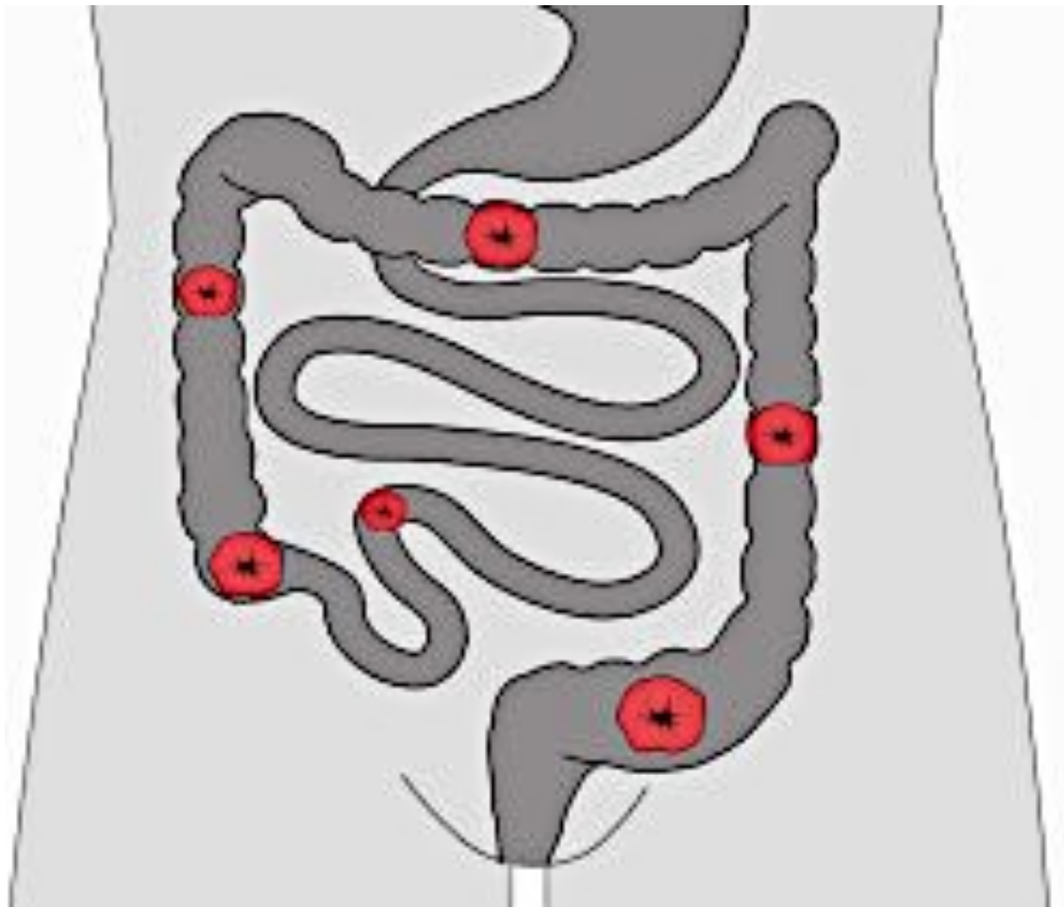
< 1500 ml pro Tag
3 - 5 Entleerungen

zu hohe Stomaausfuhr **«Flüssigkeitsproblem»**	Dehydration chemische Reizung des Stomas verminderte Nährstoffaufnahme Bauchgrummeln & -gluggern
Blähungen **«Luftproblem»**	Blähbauch Druck / Schmerz im Bauch übelriechender Luftabgang Bauchgrummeln & -gluggern häufiges Rülpsen
Stomablockade	Darmverschluss Reizung des Stomas

Was essen mit Stoma?

Dünndarm

Spaltung und Aufnahme von Nährstoffen, Flüssigkeit & Gallensalzen



Dickdarm

Aufnahme von Flüssigkeit & Mineralstoffen

«Kompensation des Dünndarms»

Microbiom!

zu hohe Stomaausfuhr – Gründe

Bremsen:
kein Koffein! Medikamentöse Therapie etablieren!

Binden:
lösliche Ballaststoffe & Gallensalzbinder

Behandeln!
& hypotone Flüssigkeit

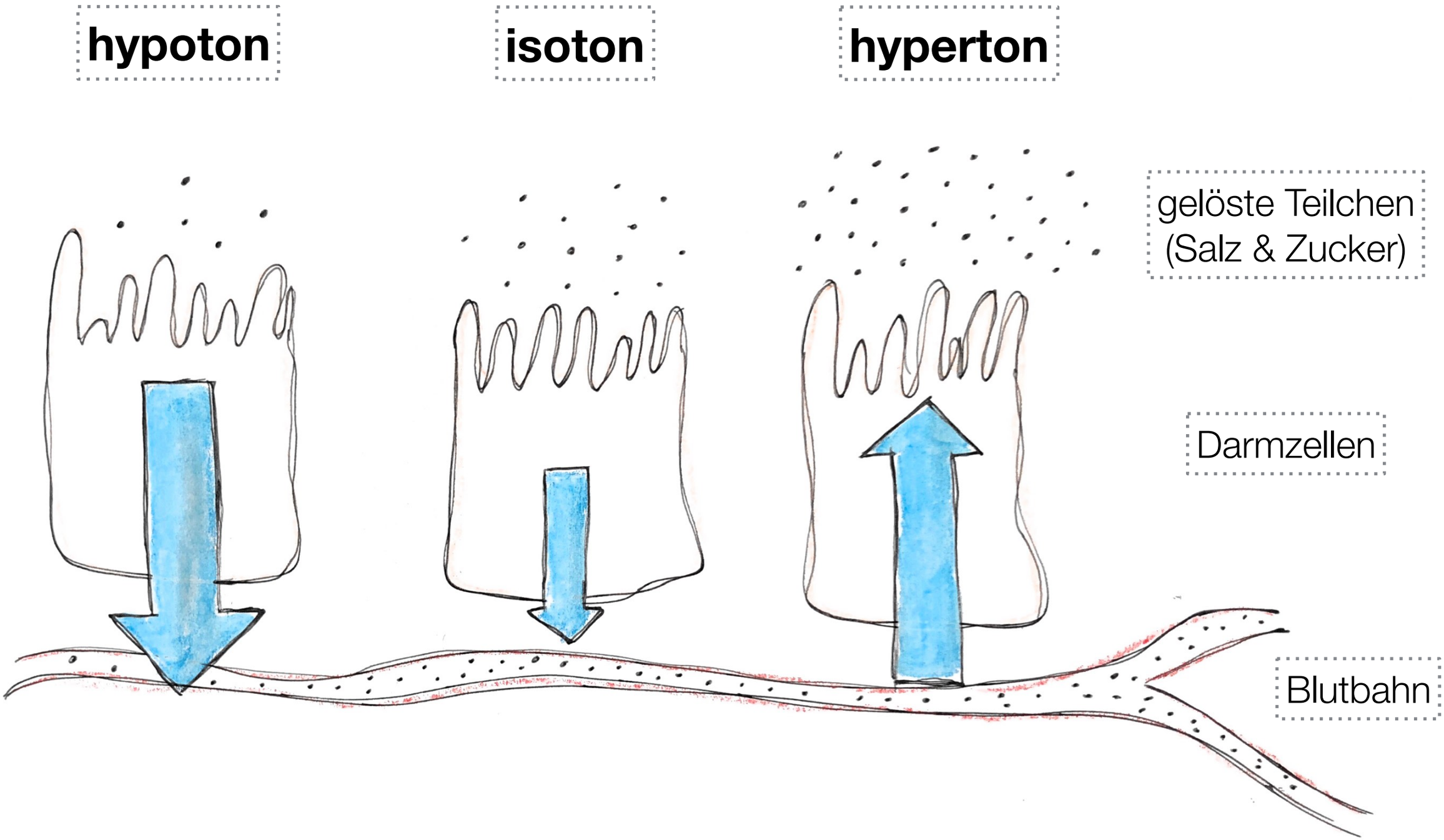
zu wenig Flüssigkeit resorbiert!

verminderte Absorbtion von Nährstoffen?
Gallensalze?

zu schnelle Magen-Darm-Bewegung (Hyperperistaltik)?

bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms (SIBO)?

Flüssigkeitsaufnahme im Darm

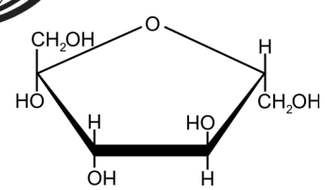


Diana Studerus, 2018 Grafik; Diana Studerus

Diana Studerus, 2018 Film: Monash University https://www.youtube.com/watch?v=Z_1Hzl9o5ic

FODMAP

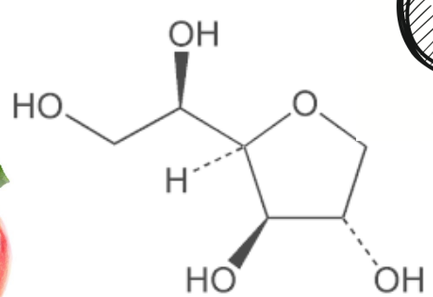
Fruchtzucker
Fruktose

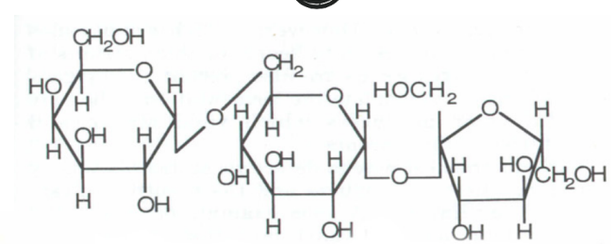


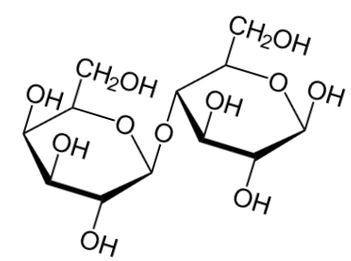
Oligo-saccharide

Milchzucker
Laktose

Polyole







Diana Studerus, 2017

Umestzung FODMAP

systematisches Vorgehen mit 3 Phasen

1 Karenzphase ca. 14 Tage
«möglichst wenig!»

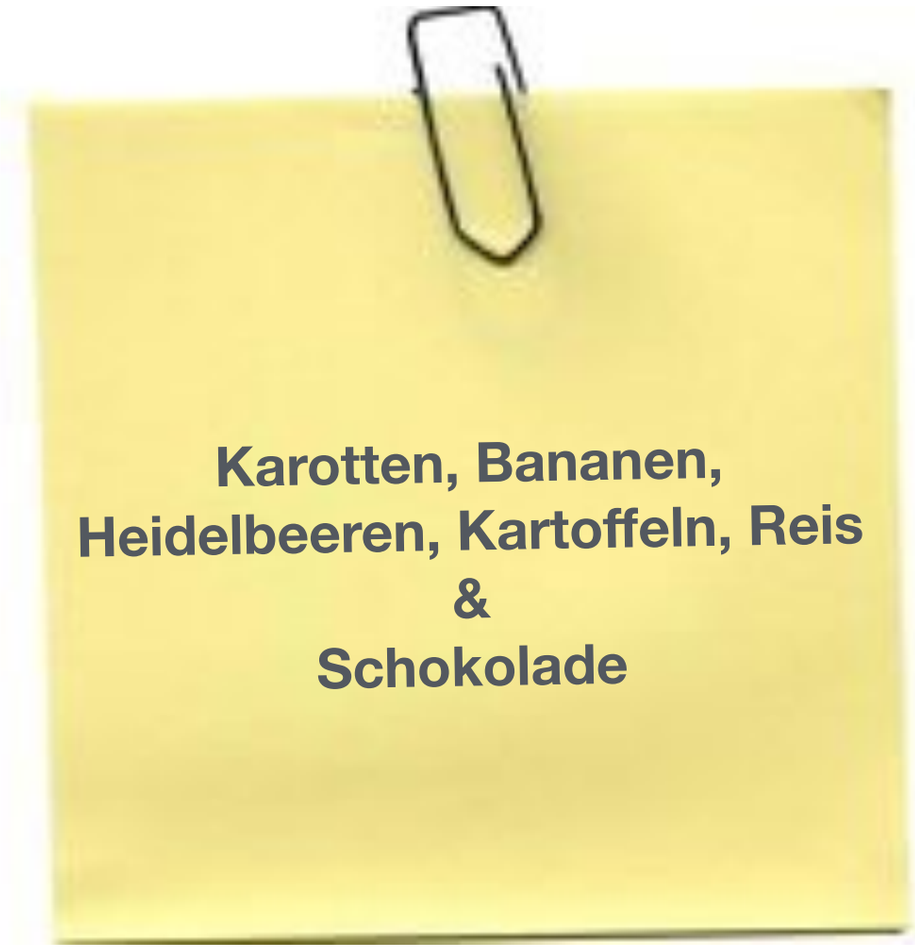
2 Testphase ca. 4 Wochen
«wie viel ist verträglich?»

3 Langzeiternährung
«so viel wie möglich – ohne Symptome!»

Milch (Kuh, Schaf, Ziege…)	5 Gramm
Buttermilch	4 Gramm
Joghurt	3.5 Gramm
Quark	3.5 Gramm
Rahm (Vollrahm, Halbrahm, Kaffeerahm)	3 bis 4 Gramm
Hüttenkäse	2.5 Gramm
Mozarella & Feta	1 Gramm
Weichkäse (Camenbert ect.)	Spuren
Halbhartkäse (Raclette)	Spuren
Butter	Spuren
Hartkäse (Emmentaler)	lactosefrei
Extrahartkäse (Parmesan ect.)	lactosefrei

Diana Studerus, 2017, Quelle: swissmilk.ch | aha.ch

Stopfkost



typische Lebensmittel der Stopfkost enthalten wenig FODMAP!

nicht «stopfend», sondern «wenig abführend»?

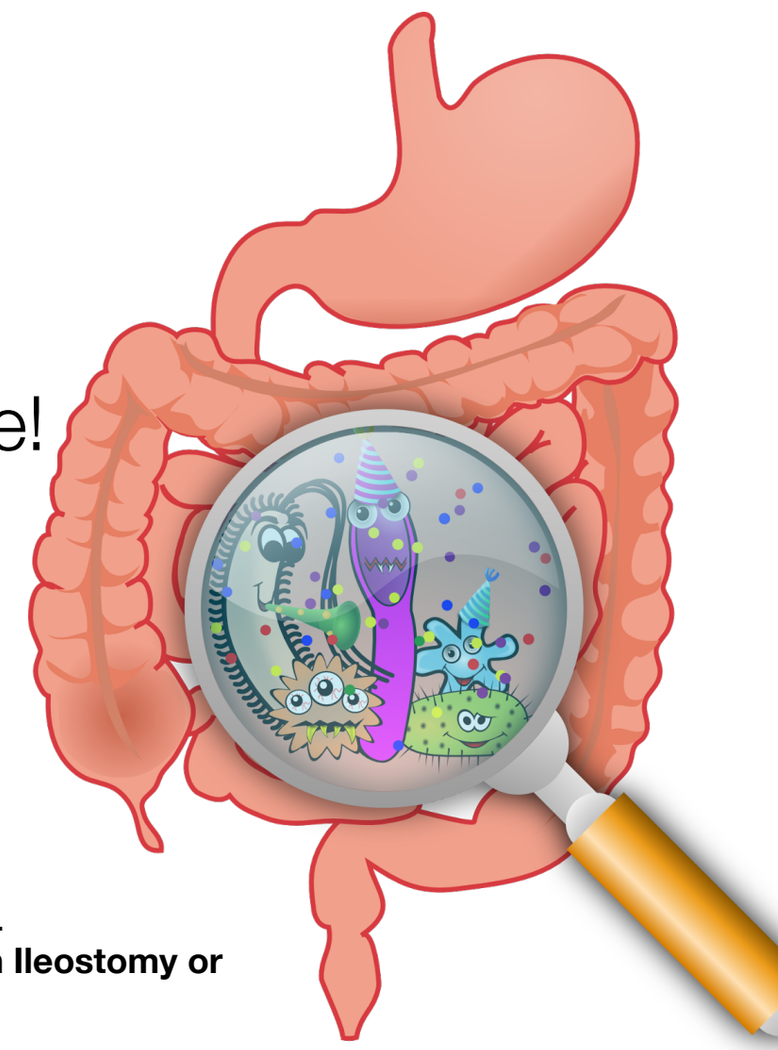
Diana Studerus, 2018

Fazit

wenig Daten und evidenzbasierte Empfehlungen zu Ernährung mit Stoma!

Obst und Gemüse bereiten am meisten Probleme!

«konventioneller Ansatz» vs. FODMAP-Konzept



Diana Studerus, 2018,
Quelle: **Mechanisms and efficacy of dietary FODMAP restriction in IBS**.
Staudacher HM et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2014 Apr;11(4):256-66. doi: 10.1038/nrgastro.2013.259.
A Cross-sectional Study of Nutritional Status, Diet, and Dietary Restrictions Among Persons With an Ileostomy or Colostomy.
de Oliveira AL et al. Ostomy Wound Manage. 2018 May;64(5):18-29.

Was tun?

Hypotone Getränke!

Symptome beobachten und
«verdächtige» Nahrungsmittel notieren

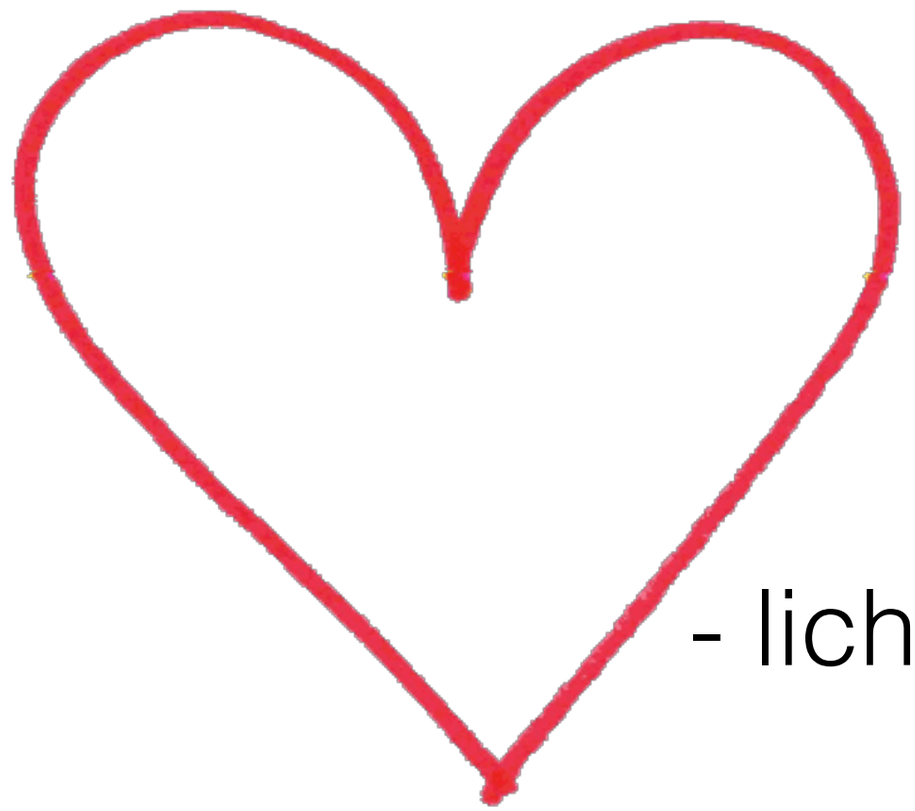
Ärztliche Abklärung & Beratung

… wahrscheinlich hilft FODMAP-Konzept!

… eine fundierte Ernährungsberatung wird von der Grundversicherung übernommen!

Nichts ist so beständig wie der Wandel

[Heraklit]



- lichen Dank!

Diana Studerus | Freie Strasse 59 | 4051 Basel | t + 41 76 339 60 64 | diana@foodonrecord.com