



Ernährungshinweise bei Verwachsungsbeschwerden

Einige Patienten leiden nach Bauchoperationen an Verwachsungen des Darmes, die zu Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen und im schlimmsten Falle zu einem Darmverschluss führen können. Dieser ist gekennzeichnet durch ausgeprägte Übelkeit und Erbrechen, Bauchschmerzen, Stuhilverhalt und einen aufgetriebenen Leib. Die Symptome können unterschiedlich ausgeprägt sein und teilweise fehlen. Ein Darmverschluss erfordert eine Therapie im Krankenhaus.

Wenn Sie zu Verwachsungen neigen, sollten Sie bestimmte Lebensmittel meiden bzw. nur in geringen Mengen zu sich nehmen. Prinzipiell wird zu einer ballaststoffreichen, jedoch faserarmen Kost geraten. Individuelle Unverträglichkeiten sollten hierbei beachtet werden. Generell verbotene Lebensmittel gibt es nicht. Viele Nahrungsmittel sind in kleinen Mengen verträglich. Sie sollten jedoch vorsichtig sein, auf eine ausreichende Trinkmenge achten (mind. 1,5 l tgl.) und ein Abführmittel einnehmen, wenn die Verdauung nicht regelmäßig ist und Sie zu Verstopfungen neigen.

Insbesondere im Rahmen der Behandlung nach einem vollständigen oder unvollständigen Darmverschluss erfolgt der Kostaufbau sehr langsam und vorsichtig. Hier kann ein Ernährungstagebuch sinnvoll sein, um die Nahrungsmittel herauszufiltern die besonders verträglich bzw. unverträglich sind. Darüber hinaus kann festgehalten werden, wie und wann die Verdauung war.

Grob faserhaltige Lebensmittel sind zum Beispiel:

Blattspinat, Spargel, Pilze, Staudensellerie, Fenchel, Kohlrabi, Hülsenfrüchte, ungeschälte Tomaten, Mais, Kohl, Ananas, unfiletierte Zitrusfrüchte, Trauben, Pflaumen, Kirschen, Erdbeeren

Gut verträgliche Lebensmittel sind zum Beispiel:

Passierter Spinat, Tomaten ohne Haut, rote Beete, Knollensellerie, geschälte, weichgekochte oder gegrillte Auberginen, gut gereifte Avocado, Zucchini, Karotten, Gurkengemüse, weichgekochter Kürbis, Kompott, geschältes Obst (Äpfel, Birnen), Melone, Bananen

