

## Essen bei einer Magen- oder Darmoperation in der Maria-Theresia-Klinik

**Liebe Patientin, lieber Patient,**

Sie kommen in die Maria-Theresia-Klinik, weil Sie am Magen oder Darm operiert werden müssen. Verständlicherweise fragen Sie sich, was Sie vor und nach der Operation essen sollen und dürfen.

### Essen vor der Operation

Bis zur stationären Aufnahme dürfen Sie bis auf blähende Speisen alles essen. Achten Sie auf gesunde Mischkost und darauf, dass Sie genug trinken. Beides sorgt für einen guten Heilungsverlauf nach der Operation. Am Tag der Darmvorbereitung vor der Operation können Sie immer noch trinken, allerdings müssen Sie auf Alkohol und Zigaretten verzichten. Unsere Pflegekräfte auf Station sagen Ihnen genau, ab wann Sie vor der Operation nüchtern bleiben müssen.

### Essen nach der Operation

Schon bald nach der Operation dürfen und sollen Sie wieder trinken. Am Tag nach der Operation dürfen Sie neben Tee und Wasser bei ärztlicher Anordnung auch Joghurt und Fleisch- oder Gemüsebrühe zu sich nehmen. Falls nötig, bekommen Sie dazu auch noch Trinknahrung.

Nach der Operation erhalten Sie zunächst passierte Kost, um die Verdauung zu entlasten. Anschließend wird eine „Aufbaukost“ empfohlen, die von den Pflegekräften für Sie bestellt wird. Diese besteht aus gut verdaulichen, nicht blähenden Speisen, da Blähungen nach Magen- oder Darmoperationen schmerhaft sein können.

Blähend wirken z. B. Steinobst, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Lauch, Zwiebeln, Paprika, Knoblauch, grobe Vollkornprodukte, frisches Hefegebäck, aber auch kohlensäurehaltige Getränke. Schwer verdaulich sind geräucherte oder sehr fette Speisen. Saure Speisen, Getränke und scharfe Gewürze können zudem reizend wirken.

Diese „Aufbaukost“ erhalten Sie nach der Operation zuerst ohne rohes Obst und Gemüse. Vertragen Sie das gut, werden Blattsalate und leicht verdauliches Obst dazu genommen.

### Essen nach der Entlassung

Achten Sie in den ersten Wochen nach der Operation darauf,

- eher mehrere kleine als große Portionen zu essen
- gründlich zu kauen (kleine Bissen)
- wenig blähende und schwer verdauliche Speisen zu essen.

Es ist nicht erforderlich, eine besondere Diät einzuhalten (z. B. eine „Krebsdiät“), da diese meist sehr einseitig sind und deshalb leicht zu einer Mangelernährung führen können. Auch ist es nicht nötig, spezielle Vitamin- oder Nährstoffpräparate einzunehmen. Diese können in hohen Dosen sogar negativ wirken oder eine anschließende Therapie ungünstig beeinflussen. Empfohlen wird stattdessen eine ausgewogene Ernährung mit Schwerpunkt auf pflanzlichen Lebensmitteln, ergänzt durch tierische Produkte, um den Nährstoffbedarf ausreichend zu decken.

### Noch Fragen?

Bei Fragen zur Ernährung vor oder nach Ihrer Operation wenden Sie sich bitte an die Pflegekräfte Ihrer Station. Diese stellen bei Bedarf den Kontakt zu den Ernährungsberaterinnen her, die mit Ihnen einen Gesprächstermin vereinbaren. Zu diesem Gespräch sind auch Ihr Lebenspartner oder andere Familienangehörige herzlich eingeladen.