

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. Diese Patienteninformation haben unsere Chirurgen und unsere Ernährungsberaterinnen gemeinsam mit unserem Koch erstellt, um Ihnen Sicherheit bei diesem wichtigen Thema zu geben.

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.

Als nächstes erhalten Sie passierte Kost, damit Ihre Verdauung nach der Operation entlastet wird. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihnen nach der Operation kein frisches Obst oder Gemüse anbieten können, da dies die Verdauungsorgane noch zu sehr beanspruchen würde.

Anders als früher erlauben die Chirurgen heute Patienten nach einer Magen- oder Darm-OP recht schnell „alles zu essen“. Allerdings verträgt man nach einer solchen Operation nicht alle Speisen gleich gut, so dass für Sie nach Ihrer Operation die so genannte „Aufbaukost“ empfohlen und von unseren Pflegekräften für Sie in der Küche bestellt wird.

Unter dieser Kost verstehen wir Speisen, die gut verdaulich sind und nicht blähend wirken. Blähungen können nämlich nach einer Magen- oder Darmoperation zu Schmerzen führen.

Blähend wirken z. B. frisches Obst und Gemüse, insbesondere Steinobst, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Lauch, Zwiebeln, Paprika, Knoblauch, grobe Vollkornprodukte, frisches Hefengebäck, aber auch kohlenstoffhaltige Getränke. Schwer verdaulich sind ferner geräucherte oder sehr fette Speisen. Außerdem können sehr saure Speisen und Getränke und scharfe Gewürze 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.

Wenn es nötig ist, ordnen die Ärzte für Sie eine Ernährungsberatung an, bei der diese Themen mit Ihnen persönlich besprochen werden.

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 Diäten meist sehr einseitig sind und deshalb leicht zu einer Mangelernährung führen können. Dadurch werden der Körper und seine Abwehrkräfte geschwächt. Auch ist es nicht nötig, spezielle Vitamin-



Patienteninformation

Krankenhaus Neuwittelsbach
Fachklinik für Innere Medizin
Renatastr. 71a, 80639 München, Tel. 089/1304-1

Maria-Theresia-Klinik
Fachklinik für Chirurgie
Bavariaring 46, 80336 München

Diät- und Ernährungsberatung

oder Nährstoffpräparate einzunehmen. Diese können in hohen Dosen sogar negativ wirken oder eine an die Operation anschließende Therapie ungünstig beeinflussen.

Deshalb ist es für Sie am besten, sich ausgewogen zu ernähren mit dem Schwerpunkt auf pflanzlichen Lebensmitteln, die man mit tierischen Lebensmitteln ergänzt. Dadurch werden Sie mit den Nährstoffen, die Sie brauchen, gut versorgt.

Noch Fragen?

Wenn Sie weitere Fragen dazu haben, was Sie vor oder nach Ihrer Operation essen dürfen, dann können Sie sich an die Pflegekräfte auf Ihrer Station wenden. Diese stellen für Sie bei Bedarf den Kontakt zu den Ernährungsberaterinnen der Maria-Theresia-Klinik her, die mit Ihnen einen Gesprächstermin vereinbaren. Zu diesem Gespräch sind auch Ihr Lebenspartner oder andere Familienangehörige herzlich eingeladen.