

## Ernährungstherapie nach Magenoperation (Gastrektomie)



### Ernährungstherapie nach Magenoperation (Gastrektomie)

Durch eine teilweise oder vollständige Entfernung des Magens (Magenresektion) kommt es zu bedeutenden organischen sowie physiologischen Veränderungen. Ernährungsprobleme sind die Folge, die bei jedem Betroffenen individuell leichter oder schwerer auftreten können.

Nach einer Teilresektion des Magens sind die Auswirkungen auf die Ernährung im Vergleich zur Totalresektion weniger stark ausgeprägt. Mit zunehmendem Abstand zur OP nehmen die Probleme meist ab.

Die nachfolgenden Ernährungsempfehlungen sind flexibel zu handhaben und sollten auf die individuelle Situation abgestimmt werden.

### Ernährungsempfehlungen

Das Hauptproblem von Patienten mit Magenentfernung ist die Gewichtsabnahme.

Viele Betroffenen leiden unter Appetitlosigkeit und Übelkeit.

Folgende Empfehlungen können Abhilfe leisten:

#### 1. Viele kleine Mahlzeiten

Der Magen bildet einen Speicher für die verzehrten Nahrungsmittel. Dieses Reservoir wird durch die Operation entfernt. Es werden nur noch kleine Mahlzeiten vertragen, da schnell ein Völlegefühl bis hin zu Schmerzen auftreten kann. Die Nahrungsmenge sollte auf 6-10 kleine Portionen über den Tag verteilt werden.

Das Hunger- und Sättigungsgefühl existiert nicht mehr bei totaler Entfernung des Magens. Deshalb müssen die Mahlzeiten nach der Uhrzeit eingenommen werden.

#### 2. Gründlich kauen und langsam essen

Ein zu grober Speisebrei führt zu Unwohlsein und fördert eine Fehlverdauung. Durch gründliches Kauen wird eine pürierte Kost unnötig und durch langsames Essen kann eine akute Überdehnung des Dünndarms vermieden werden.

#### 3. Keine zu heißen oder kalten Speisen

Der Magen bringt Speisen und Getränke auf Körpertemperatur, sodass der Dünndarm bisher nur mit körperwarmem Speisebrei konfrontiert war. Ohne Magen kann ein zu kalter oder zu heißer Kontakt den Darm reizen und zu Unwohlsein und Durchfällen führen.

#### 4. Ballaststoffreiche Lebensmittel meiden

Da nur kleine Mengen verzehrt werden können, sollte die Nahrung energiedicht sein. Ballaststoffreiche Lebensmittel mit niedriger Energiedichte füllen den Ersatzmagen schnell auf, sodass die Energiezufuhr stark begrenzt wird. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Lauchgewächse, Pilze und unreifes Obst verursachen gleichzeitig häufig Blähungen. Die entstehenden Darmgase führen zu einer vorzeitigen Sättigung und bei starker Dehnung auch zu Schmerzen. Das kann den Gewichtsverlust begünstigen.

## 5. In kleinen Schlucken trinken

Wenn kein Durchfall oder Fieber besteht, sind 1,5l Trinkflüssigkeit ausreichend.

Geeignete Getränke sind Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräuter- oder Früchtetee und schwacher schwarzer Tee.

Getränke mit Kohlensäure, viel Zucker (Limonaden, Fruchtsäfte, Eistee) können Probleme bereiten und sollten auf Verträglichkeit getestet werden.

Die Getränke sollten nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden, sondern 15 Minuten vor und frühestens 30 Minuten nach dem Essen. Getränke können zu einer vorzeitigen Sättigung führen und den Transport des Speisebreies beschleunigen.

## 6. Die Verdauungsleistung mit Medikamenten unterstützen

Bei fast allen Patienten mit Gastrektomie ist aufgrund der veränderten Anatomie die Verdauungsleistung der Bauchspeicheldrüse eingeschränkt. Dies sollte nach der Operation überprüft werden. Bestätigt sich eine Einschränkung der Funktion der Bauchspeicheldrüse, müssen zusätzlich zu jeder Mahlzeit Pankreasenzyme eingenommen werden, um dem drohenden Gewichtsverlust entgegenzuwirken.

### Bitte beachten Sie:

Da nach einer Magenresektion kein Vitamin B12 resorbiert werden kann, muss dies in regelmäßigen Abständen vom Arzt substituiert werden.

Weitere kritische Nährstoffe sind Calcium, Eisen und die fettlöslichen Vitamine.

