



Wir alle kennen das Problem, Blähungen, Durchfall und die attackenartigen Blitzdurchfälle. Um diese Probleme bei uns Neoblasen und gleichzeitig auch Darmoperierten zu mindern haben wir

viele Tipps von Mitgliedern und Fachzeitschriften zusammengetragen .

Zur Bildung der Neoblase wird der Dünndarmteil verwendet, in dem die Gallensäuren in den Blutkreislauf zurück transportiert werden. Die Gallensäuren (unverzichtbar für die Fettverdauung) gelangen nun in den Dickdarm und wirken abführend. Durch eine fettreiche Ernährung kommt es zu einer verstärkten Stuhlverflüssigung (Durchfall) und zu häufigen Stuhlentleerungen. Bevorzugen Sie bei Durchfall stopfende Lebensmittel.

In der Umstellungsphase, die etwa 6 Monate dauert, sollten ballaststoffhaltige Lebensmittel die Blähungen verursachen können gemieden werden. Die Ballaststoffe erreichen unverdaut den Dickdarm werden durch die Darmbakterien abgebaut und verursachen die unangenehme Gasbildung. Durch eine gezielte Lebensmittelauswahl können Blähungen vermindert werden. Ein viertel bis ein halbes Jahr nach der Operation rohe Gemüse und Salate meiden!

Faserhaltige Lebensmittel können zu einem Darmverschluss führen, wenn der Darm noch nicht richtig ausgeheilt ist. Deshalb sollten faserreiche Lebensmittel ein viertel bis ein halbes Jahr nach der Operation vermieden werden.



Lassen Sie sich bei der Auswahl der Lebensmittel durch Ihr Wohlbefinden leiten. Anfängliche Unverträglichkeiten normalisieren sich meistens innerhalb des ersten halben Jahres nach der

Operation. Dabei hilft Ihnen das Führen eines Ernährungs und Beschwerdeprotokolls.

Nehmen Sie mehrere Zwischenmahlzeiten zu sich, besonders geeignet sind Milch- und Milchprodukte sowie Obst (gedünstet leichter verträglich). Kauen Sie immer gründlich. Gut gekaut ist halb verdaut!

Sprechen Sie mit Ihrem Urologen über Vitamin- B 12  
Vitamin B- 12 wird in dem Dünndarmteil aufgenommen, der für die Bildung der Ersatzblase verwendet wurde. Durch diesen fehlenden Darmabschnitt kann es zu einer unzureichenden Aufnahme dieses Vitamins kommen. Wenn dieser Darmabschnitt entfernt wird, kann der Dünndarm Gallensäuren nicht mehr optimal aufnehmen und verwerten. Als Folge davon gelangen die Gallensäuren in den Dickdarm und dies kann Durchfälle und Fettstühle zur Folge haben.

Die körpereigenen Reserven reichen zwei bis drei Jahre.  
Ausreichend ist, wenn Ihr Arzt drei Jahre nach der Operation den Vitamin B- 12 -Spiegel bestimmt. Die zusätzliche Gabe von Vitamin B- 12 muß durch eine Injektion erfolgen, weil der Darm zu einer Aufnahme nicht mehr in der Lage.

Verringern Sie die Schleimbildung in der Neoblase. Der Darm, aus dem die Neoblase gebildet wurde, behält seine Eigenschaft Schleim zu produzieren. Die Schleimbildung kann so stark sein, dass der Harnausgang blockiert wird. Dieses lässt sich durch schleimlösende Medikamente, Preiselbeersaft und durch die aufgeführte Teemischung vermindern.

Auf 100 Gramm Teemischung kommen:

50 Gramm Birkenblätter

40 Gramm Brennesselkraut

5 Gramm Hagebuttenschale

5 Gramm Ringelblumenblüten

2-3 Esslöffel auf einen Liter, 10-15 Min. ziehen lassen.



Brennessel wirkt entwässernd, hat aber den Nachteil das es einen äußerst fauligen Geschmack im Tee hinterlässt.

## **Kommen wir nun zur Ernährung nach einer Operation am Dünndarm.**

Da die verschiedenen Abschnitte des Dünndarms unterschiedliche Aufgaben haben, können sich die Verdauungsabläufe nach einer Operation unterschiedlich verändern.

Es spielt zudem eine Rolle, wie lang das entfernte Darmstück ist und welche Anteile des Darms entnommen wurden. Wenn beispielweise obere Abschnitte des Dünndarms verkürzt werden, bringt dies meist größere Umstellungen mit sich als nach einer Entfernung der unteren Dünndarmteile.

Ihre Verdauung kann in manchen Fällen auch funktionieren wie vor der Operation, da die verbleibenden Dünndarmanteile nach einer gewissen Zeit die Aufgaben der entfernten Abschnitte „erlernen“ und übernehmen können.

Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten (6-9 pro Tag). Bei kleinen Portionen wird die Darmtätigkeit nicht zu stark angeregt. Hierdurch können die Nahrungsbestandteile besser aufgenommen werden und es wird Durchfall vermieden.

Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Durch gründliches Kauen wird die Durchmischung der Nahrung gefördert und somit die Aufnahme positiv beeinflusst. Bei Bedarf kann auch pürierte oder fein zerkleinerte Nahrung gegessen werden. Verzichten Sie möglichst auf Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Lauchgewächse, Pilze und unreifes Obst, denn diese verursachen häufig Blähungen.



Trinken Sie ausreichend. Dies ist insbesondere bei Durchfall wichtig, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Trinken Sie vorzugsweise kohlen säurearmes

Mineralwasser, Kräuter und Früchtetee. Kaffee, Schwarz- und Pfefferminztee sollten Sie nur trinken, wenn Sie dies gut vertragen.

Notieren Sie in einem Ernährungstagebuch, was sie gut vertragen und was nicht. Sie können hierzu Datum und Uhrzeit aufschreiben sowie was und wie viel Sie gegessen haben. Wenn Sie zudem vermerken, wie Ihnen das Essen bekommen ist, erhalten Sie mit der Zeit einen guten Überblick, wie Sie sich am besten ernähren können.

### **Bevorzugen Sie calciumreiche Lebensmittel.**

Milch und Milchprodukte sind wichtige Calciumlieferanten. 1/4 Liter fettarme Milch, eine Scheibe Käse und ein Becher Joghurt reichen bereits aus Ihren täglichen Calcium - Bedarf zu decken. Achten Sie auf calciumreiche Mineralwässer: (Etikett: > 150 mg Ca/l) oder wählen Sie calciumangereicherte Fruchtsäfte.

### **Trinken Sie reichlich ! Mindestens 2 - 3 Liter am Tag**

Kräutertee, Früchtetee, stilles Mineralwasser mit einem niedrigen Natriumgehalt:( Etikett: < 100 mg Nall), Obstsaft, Gemüsesaft und oder Saftschorle, Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol wirken harntreibend und sollten deshalb vor dem Schlafen vermieden werden.

## Was dürfen wir nicht



### **Blähende Lebensmittel.**

Hülsenfrüchte (Bohnen > Erbsen > Linsen), Kidneybohnen, Sojabohnen, Grünkohl, Rosenkohl, Weißkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Zwiebeln, Wirsing, grüne Erbsen, Lauch, Rettich, Paprika, Radieschen, Gurken, Knoblauch, Maiskörner, Schwarzwurzeln, Steinobst, Birnen, Trockenobst (Pflaumen, Feigen, Rosinen, Datteln) Vollkornbrot mit ganzen Körnern, Rosinenstuten, Leinsamen.

### **Faserhaltige Lebensmittel.**

Spargelstangen, Blattspinat, Tomatenhaut, Pilze, Staudensellerie, Fenchel, Nüsse, Apfelsinen, Pampelmusen, Mandarinen, Clementinen, Weintrauben, Ananas, Stachelbeeren, harte Obstschalen, Obstkerne.

## Was dürfen wir



### **Nicht blähende Lebensmittel.**

Möhren, Kohlrabi, Rahmspinat, Spargelspitzen, Sellerie, Auberginen, Zucchini, Tomatenfleisch, Kürbis, Blumenkohlröschen, Brokkoli, Rote Beete, Gurken (gedünstet), Senfgurken, Wachsbohnen, Steckrüben, Artischockenherzen, Prinzessbohnen, Bananen, Äpfel, Papaya, Heidelbeeren, Erdbeeren, Honigmelonen, Mango, Himbeeren, Wassermelonen, Kiwi, Obstkompott Kümmel, Schwarzkümmelöl, Anis - Kümmel - Fencheltee.

### **Stopfende Lebensmittel:**

Gekochte Möhren, gekochte Milch, geschälte Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Weißbrot, Trockengebäck, Zwieback, Bananen, geriebene Äpfel, Kakao, Schokolade, getrocknete Heidelbeeren/ -saft, schwarzer Tee (länger als 5 Minuten gezogen), Rotwein.

**Diese Wirkungen können, müssen aber nicht bei jedem Menschen gleichermaßen zutreffen.**

**Abweichend von diesen Empfehlungen bitte Seite 8 beachten ! (Unterstützung der Fettverdauung )**

## Unterstützung der Fettverdauung



Fehlen Teile des Darms, so wird Fett unzureichend verdaut. Hierdurch kann es zu Durchfall mit fettigem Stuhl und einer ungewollten Gewichtsabnahme kommen. Ihr Arzt kann Ihnen Medikamente verordnen, die Ihre Fettverdauung unterstützen. Zusätzlich können Sie so genannte MCT-Fette statt normaler Fette verwenden. MCT-Fette verfügen über mittelkettige Fettsäuren, die vom Darm rascher aufgenommen werden. Sie sollten nur leicht erhitzt bzw. erst nach der Zubereitung des Essens hinzugefügt werden.

Am besten beginnen Sie mit 10-20 g MCT-Margarine oder -Öl pro Tag. Steigern Sie die Menge langsam, da zu großen Mengen MCT-Fett anfangs Ihre Verdauung belasten können. MCT - Margarine ist relativ teuer, 250 gr. kosten ca. 5-6 Euro.

Um den Dünndarm zu entlasten, kann es vorteilhaft sein, wenn Sie Essen und Getränke getrennt zu sich nehmen. Auch mehrere kleine Mahlzeiten (6-9 pro Tag) können Ihre Darmfunktion unterstützen.

**In bestimmten Fällen kann es außerdem sinnvoll sein, keine Vollkornprodukte, Milchzucker (Laktose) und Oxalsäure (z. B. besonders hoher Gehalt in Rhabarber, Spinat, Mangold, Rote Beete, Bohnen, schwarzem Tee) zu sich zu nehmen.**