

Lebensmittelübersicht

Ballaststoffreiche Lebensmittel	Vollkornprodukte, z.B. Brot, Nudeln, Müsli, Leinsamen, Kartoffeln, Linsen, Bohnen, Paprika, Möhren, Beerenfrüchte, Äpfel
Kaliumreiche Lebensmittel	Brokkoli, Grünkohl, Spargel, Spinat, Sellerie, Tomate, Feldsalat, Kartoffel, Aprikose, Banane, Melone
Reizende Lebensmittel	Zitrusfrüchte, saure Obstsorten und -säfte, scharfe Gewürze, Senf, Sauerkraut, Spinat, Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich
Stopfende Lebensmittel	Kakao, Schwarz- oder Grüntee, Zwieback, Haferflocken, Weißbrot, gekochte Kartoffeln und Möhren, Mais, Bananen, Rosinen, Heidelbeeren
Blähende Lebensmittel	Erbsen, Linsen, Bohnen, grobe Kohlsorten, Lauch, Zwiebeln, Rosinen, Trockenpflaumen, Datteln, Kohlensäurehaltige Getränke, Alkohol
Blähungshemmende Lebensmittel	Preiselbeeren, Heidelbeeren, Kümmel, Fenchel, Petersilie
Geruchsbildende Lebensmittel	Eier, reifer Käse, Kaffee, Alkohol, Spargel, Zwiebeln, Sellerie, Pilze, Meerrettich, Porree, Knoblauch, scharfe Gewürze
Geruchshemmende Lebensmittel	Preiselbeeren, Heidelbeeren, Petersilie, Spinat, grüner Salat, Joghurt, Quark



Foto: monticello/istockphoto.com

Kontakt

Rhein-Maas Klinikum GmbH
Mauerfeldchen 25
52146 Würselen



Ihr Ansprechpartner

Sollten Sie noch Fragen haben oder eine individuelle Ernährungsberatung wünschen, kontaktieren Sie uns gerne jederzeit unter der unten genannten Rufnummer. Wir werden Sie gerne persönlich beraten oder mit Ihnen einen entsprechenden Termin vereinbaren.

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie

Tel.: 02405 62-3002
Fax: 02405 62-3004
chirurgie@rheinmaasklinikum.de

Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie

Tel.: 02405 62-1321
Fax: 02405 62-1507
gastroenterologie@rheinmaasklinikum.de
www.rheinmaasklinikum.de

Allgemeiner Ernährungsratgeber



Titelfoto: fmonticello / istockphoto.com



Liebe Patientinnen, liebe Patienten, liebe Angehörige,

eine Vielzahl von Erkrankungen betreffen den Magen-Darm-Trakt. Die meisten davon führen auch zu Problemen bei der Nahrungsaufnahme bzw. der Verdauung und können eine deutliche Beeinträchtigung des alltäglichen Lebens mit sich bringen.

Auch nach Operationen klagen Patienten gelegentlich über Veränderungen ihrer Verdauungsgewohnheiten oder sind unsicher, welche Nahrungsmittel sie bedenkenlos zu sich nehmen können oder welche sie eher meiden sollten.

Eine klare Richtlinie für „die gesunde Ernährung“ besteht nicht. Generell kann gegessen werden, was vertragen wird und schmeckt. Zu empfehlen ist sicher eine ausgewogene bzw. eine mediterrane Kost mit viel Gemüse. Dieser Ratgeber soll Ihnen eine kleine Hilfestellung im Alltag geben und Sie dabei unterstützen, Ihre Essgewohnheiten an Ihre aktuelle Situation anzupassen. Natürlich ist es dennoch wichtig, dass Sie Probleme oder Auffälligkeiten mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen und ggf. eine individuelle Ernährungsberatung erhalten.

Mit freundlichsten Grüßen

K. Junge

Prof. Dr. med. K. Junge
Chefarzt der Klinik für
Allgemein-, Viszeral- und
Minimalinvasive Chirurgie

J. Tischendorf

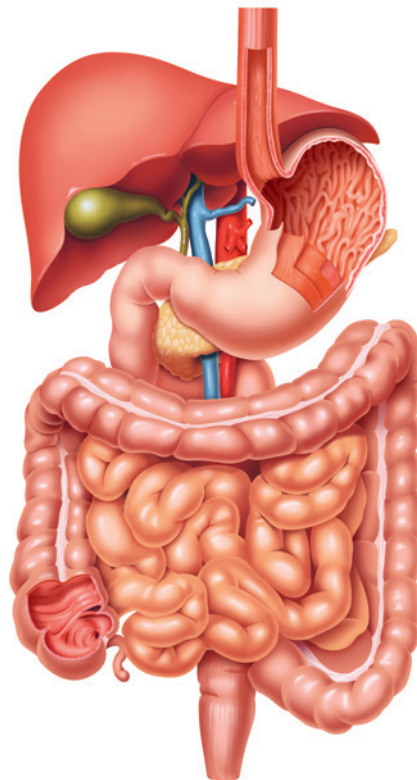
Prof. Dr. med. J. Tischendorf
Chefarzt der Klinik für
Innere Medizin
und Gastroenterologie

Grafik: shutterstock.com

Allgemeine Tipps

- Essen Sie, worauf Sie Appetit haben und was Sie gut vertragen.
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen.
- Verzehren Sie häufig kleinere Mahlzeiten, z.B. 5 – 6 mal über den Tag verteilt.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie jeden Bissen gründlich.
- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit über den Tag verteilt, geeignet sind besonders stilles oder kohensäurearmes Mineralwasser sowie Früchte- oder Kräutertees.
- Meiden Sie fettige, schwer verdauliche Speisen.
- Scharfe, stark gewürzte Speisen können einen gereizten Magen-Darm-Trakt zusätzlich beeinträchtigen.
- Alkohol sollte nur in Maßen konsumiert werden.

Übersicht über den Verdauungsapparat



Spezielle Tipps

Obstipationen (= Verstopfungen)

Manche Lebensmittel oder auch Medikamente führen zu einer Eindickung des Stuhlgangs und damit evtl. zu Verstopfungen. Zur Vermeidung sollten Sie auf solche Lebensmittel (s. Tabelle) verzichten. Außerdem ist es wichtig, auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten, sich möglichst ballaststoffreich zu ernähren und sich regelmäßig zu bewegen, z.B. einen täglichen Spaziergang zu unternehmen.

Diarrhoen (= Durchfälle)

Treten bei Ihnen Durchfälle auf, ist es vor allem wichtig, auf eine ausreichende Trinkmenge und die Aufnahme von Mineralsalzen zu achten. Ein zu hoher Flüssigkeitsverlust sollte vermieden werden, da es sonst u.a. zu einer Schädigung der Nieren kommen kann. Manche Lebensmittel haben eine eher stopfende Wirkung und können in dieser Situation entsprechend zu sich genommen werden (s. Tabelle).

Blähungen (= Flatulenzen)

Gewisse Lebensmittel (s. Tabelle) begünstigen die Bildung von Darmgasen, die letztlich zu Blähungen führen. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie eine Lactoseintoleranz können Blähungen hervorrufen. Sie sollten entsprechende Lebensmittel daher meiden und ggf. blähungshemmende Nahrungsmittel bevorzugen.

Sodbrennen (= Refluxbeschwerden)

Ein Brennen in der Speiseröhre kann durch Rückfluss von Magensäure entstehen. Um dies zu vermeiden, hilft es zum Einen, Nahrung in aufrechter Körperhaltung zu sich zu nehmen und ein rasches Hinlegen kurz nach dem Essen zu vermeiden. Außerdem sollten sehr heiße, scharfe oder andere reizende Speisen (s. Tabelle) gemieden werden.