

Nach der Darm-OP

Nach einer Darm OP kann man den Körper gleich 3-fach unterstützen:

Ernährung, Ergänzung der Nahrung durch den entstandenen Mehrbedarf und **Bewegung**

1. Ernährung

Jeder Mensch reagiert individuell auf eine Darmoperation. Um Probleme aufspüren zu können, wäre es hilfreich, wenn Sie bei Verdauungsproblemen ein **Ernährungstagebuch** führen. So kann man problematische Nahrungsmittel herausfinden und sie zukünftig meiden.

Schritt für Schritt kann man sich an die ideale ausgewogene Ernährung herantasten, damit der Körper ausreichend und gut verträglich mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Einige Tipps können Ihnen dabei helfen:

- Mehrere kleine Mahlzeiten sind bekömmlicher als weniger große. Auch ein geregelter Tagesablauf wirkt sich positiv auf die Verdauung und das Wohlbefinden aus.
- Die 1. Verdauung beginnt im Mund: Jeden Bissen gut (10-20 Mal) kauen, der Speichel enthält bereits Enzyme zum Aufspalten der Nahrung.
- Bei flüssigem Stuhl: viel trinken. Das verlorene Wasser (2 bis 3 Liter ohne Kohlensäure täglich) sowie Mineralien sollten wieder zugeführt werden. Trinken Sie am besten zwischen den Mahlzeiten Mineralwasser, Kräutertee oder Schorle (1/3 Saft, 2/3 Wasser)
- Bekömmliche Fette sind die MCT-Fette aus Kokos mit vorwiegend mittelkettigen Fettsäuren (erhältlich im Reformhaus oder bei EifelSan)
- Bei Durchfall sollten Sie sich angepasst ernähren: Geriebener Apfel (Pektin), zerdrückte Bananen, eine milde Karottensuppe, Haferschleim und Kartoffelbrei schonen die Verdauung. Verzichten sollte man auf unverdünnte Fruchtsäfte, unreifes Obst, zitrusshaltige, blähende stark gewürzte, fetthaltige Speisen und Getränke, Süßspeisen, Milchprodukte, Zuckeraustauschstoff Sorbit, Kaffee, Schwarztee, Alkohol.
- Anstelle von Milch sind gesäuerte Bio-Milchprodukte wie Joghurt, Dick- oder Buttermilch empfohlen. Sie enthalten in geringen Mengen probiotische Bakterien, die die Verdauung unterstützen können, besonders nach Antibiotika-Gabe wäre es wichtig, die Darmschleimhaut sowie die Darmflora wieder aufzubauen. s. unten Nahrungsergänzung
- Vollkornprodukte sind leichter verdaulich, wenn sie weich gekocht gegessen werden, z. B. gekochter Naturreis, Vollkornbrei und Suppen. Vollkornbrot sollte keine Körner enthalten.
- Bei Stoma: Lebensmittel, die bereits vorher nicht gut vertragen wurden, meiden. Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, keine blähenden Lebensmittel und mehrere kleine Mahlzeiten s.o. Pilze, Spargel, Stangensellerie, Rhabarber, Traubenschalen und -kerne, harte Obstschalen und ihr Kerngehäuse, Zitrusfrüchte (Orangen, Ananas) oder Nüsse bitte meiden. Nach einer Stoma-Rückverlegung zunächst stopfende Lebensmittel meiden.

Welche Lebensmittel verursachen Blähungen, Verstopfungen und Durchfall?

Hierbei kann ebenfalls ein Ernährungstagebuch hilfreich sein, denn einige Lebensmittel wirken typischerweise blähend, stopfend oder abführend.

- **Blähende** Lebensmittel: frisches Obst und Gemüse, insbesondere Kohlgemüse, Erbsen, Bohnen, Pilze, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Milch, kohlenstoffhaltige Getränke.
- **Stopfende** Lebensmittel: Kakao, Karotten, Weißbrot, Kartoffeln, Reis, Karotten gekocht, Hartkäse, Kakao, Schokolade, Muskatnuss, Bananen, geriebenen Apfel, Heidelbeeren, Rosinen, Schwarztee, Rotwein.
- **Abführende** Lebensmittel: frisches Obst und Gemüse, Salate, Pektin mit viel Wasser (quellend), Trockenpflaumen, Bier, Kaffee, Sauerkraut, Vollkornprodukte, scharfe Gewürze.
- **Geruchsbildende** Lebensmittel: Zwiebeln, Knoblauch, Kohlgemüse, Fleisch, Eier, Spargel, Fisch, Hartkäse.

2. Nahrungsergänzung

Aus Laboruntersuchungen weiss man, dass unsere Lebensmittel in den letzten 80 Jahren an wichtigen Mikronährstoffen verloren haben. Ackerbaumethoden, ausgelaugte Böden und Transport von Lebensmitteln führten zu einer schlechteren Qualität. Gleichzeitig stieg jedoch der Bedarf durch Stress und Umweltbedingungen. Dies macht eine Ergänzung der Ernährung unabdingbar: Jede Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied, die Stoffwechselkette funktioniert nur, wenn der Körper die Baustoffe hat, die er für seine innere Apotheke benötigt.

Minimalempfehlung:

Produkt	Verzehr-empfehlung	Kommentare
Multi Basis Multi Extra Gold	1 x 1 Kaps. 2 x 2 Kaps.	Basisversorgung. Um eine optimale Funktion der Darmbarriere zu garantieren, benötigt der Organismus zum Aufbau, zur Erneuerung und zur Stabilisierung der Schleimhaut spezifische Mikronährstoffe. Insbesondere: Carotinoide oder Vitamin A, Vitamin E, Vitamin D, Pantothenensäure, Vitamin B6, Vitamin B3, Selen, Zink, Biotin und die Aminosäure L-Glutamin
Darm Pro+Pre Pure	2 Kaps. tägl. oder Pulver 2 Messl. tägl.	Probiotikum s. Monografie Probiotika mit den Aufgaben der probiotischen Bakterienkulturen
DermaOvo	2-3 x 1 Kps. 4-8 Wochen	Zusatzversorgung mit Haut regenerierenden Vitalstoffen (PABA, MSM, Zink, Silicium, β -Carotin, Calciumpantothenat, Zink, Selen)
Glutamin	1-3 x 5 g (4-8 Wochen)	Wichtig für den Aufbau der Darmschleimhaut

Labor: Bitte lassen Sie ggf. Ihren Vitamin D, Zink- und Selen Spiegel messen.

Omega 3 Fettsäuren unterstützen den Körper bei Entzündungen. Hier empfehlen wir Omega 3 Kapseln vom Krill, Fisch, Algen oder Leinsamen, wobei pflanzliche Quellen im Körper umgeformt werden müssen.

Nach einer OP unterstützen den Körper Vitamin C (auch Gewebe-regenerierend), Vitamin E, Grüner Tee (2 Tassen täglich), OPC Traubenkernextract.

3. Bewegung hält den Darm fit

Verstopfung und Blähungen können durch ausreichende Bewegung vermieden werden. Bewegung unterstützt die Darmmuskulatur, dabei wird der Nahrungsbrei besser transportiert und es kommt weniger dazu, dass schädliche Stoffe, die der Körper ausscheiden möchte, zu lange im Darm lagern. Durch schädliche Stoffe im Darm können Abbauprodukte entstehen, die dem Darm nicht gut tun. In Folge kann es zu Staus bei Lymphen und Gewebeflüssigkeiten kommen.

Menschen mit Verstopfungsproblemen haben oft eine graue krank aussehende Darmschleimwand, wohingegen ein gesunder Darm eine rosige ästhetische Farbe hat.

Regelmässige Bewegungen durch Ausdauersportarten wie Walken, Laufen, Rad fahren, Minitrampolin und Schwimmen sowie einfache gymnastische Übungen wie einfaches „Radfahren“ im Liegen, Pilates oder Yoga stimulieren die Darmtätigkeit.