

Ernährung

bei einer Magenresektion



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

eine Magen-Operation kann viele Fragen zum Thema Ernährung aufwerfen. Wie wird die Operation meine Ernährung beeinflussen? Wie bereite ich mich am besten auf die Operation vor? Was darf ich nach der Operation essen? Welche Beschwerden könnten auftreten?

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen erste Hilfestellungen und praktische Tipps geben. Als Patient unseres Klinikums haben Sie die Möglichkeit einer individuellen Beratung. Gerne betreuen wir Sie während Ihres stationären Aufenthalts und bieten Ihnen die Möglichkeit bereits vor der Operation oder nach Ihrer Entlassung Beratungstermine in unserer Ernährungsambulanz wahrzunehmen.

Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder kontaktieren Sie uns, wenn Sie das Angebot einer Ernährungsberatung in Anspruch nehmen möchten.

Mit den besten Wünschen,

Ihr Ernährungsteam

Eine Magen-Operation bedeutet für den Körper eine große Veränderung für den gesamten Magen-Darm-Trakt und verlangt ein neues Essverhalten. Der Magen übernimmt im Verdauungstrakt wesentliche Aufgaben. Nahrung wird im Magen zu Speisebrei verarbeitet, mit Magensaft vermischt und dann portionsweise in den Darm weitergegeben. Je nach Umfang der Operation können wesentliche Funktionen des Magens verloren gehen oder beeinträchtigt werden. So ist zum Beispiel die Speicherfunktion vermindert und das Abtöten von Bakterien durch die verminderte oder fehlende Magensäure eingeschränkt. Auch das Sättigungsgefühl ist vermindert oder fehlt gänzlich, wodurch bewusst kleine Portionen verzehrt werden sollten. Die Ernährung sollte an die veränderten Umstände angepasst werden, um den Verdauungstrakt an die neue Situation zu gewöhnen und Beschwerden möglichst zu vermeiden.

Aber auch bereits vor der Operation sollte die Ernährung angepasst werden, um Ihren Körper für die Operation zu kräftigen.

Ernährung vor einer Magen-Operation

Der Ernährungszustand spielt bei Operationen eine entscheidende Rolle. Er hat Einfluss auf die Wundheilung, die Entstehung von Komplikationen und die Dauer des Krankenhausaufenthaltes. Bereits vor der Operation sollten Sie daher Ihre Ernährung bestmöglich optimieren, um Nährstoffmängel zu verhindern.

Um Ihre Energie- und Nährstoffspeicher bestmöglich aufzufüllen:



Verzehren Sie möglichst mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.

Versuchen Sie, Ihre Ernährung vielseitig zu gestalten.



Wählen Sie bei Gewichtsverlust energie- und eiweißreiche Lebensmittel. (Hinweis: Wiegen Sie sich regelmäßig, um Ihren Gewichtsverlauf im Auge zu behalten.)



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Ihrem Pflegeteam, ob der Einsatz von hochkalorischen Trinknahrungen 7-14 Tage vor der Operation bei Ihnen sinnvoll ist.

Ernährung während des stationären Aufenthalts

Vor der Operation:

■ 6 Stunden vor Narkose:

Feste Nahrung ist bei den meisten Patienten bis sechs Stunden vor der Narkose erlaubt.

■ 2 Stunden vor Narkose:

Klare Flüssigkeiten können Sie in der Regel bis zu zwei Stunden vor Narkose zu sich nehmen.

Eine Einnahme eines Glukosegetränks (z.B. Fruchtlimonaden, gesüßter Tee) in der Nacht und zwei Stunden vor OP kann sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und die Krankenhausverweildauer auswirken.

Hier kann es jedoch Ausnahmen geben und es ist wichtig, den Empfehlungen Ihres Arztes zu folgen.

Nach der Operation:

■ Nach der Operation sollte die Nahrungszufuhr nach der individuellen Toleranz und Art der Operation ausgerichtet werden. Nach größeren Eingriffen ist in den ersten Tagen nach der OP eine orale Nahrungsaufnahme nicht ausreichend möglich, weshalb vorübergehend eine künstliche Ernährung erforderlich ist.

■ Der Kostaufbau sollte in der Regel bereits frühzeitig erfolgen. Zunächst werden Sie eine flüssige Kost erhalten, die dann in eine breiige Kost und anschließend in eine leicht verdauliche Kost übergeht. Wie schnell Sie zur nächsten Kostform übergehen hängt von Ihrer Verträglichkeit ab.

■ Falls Sie in der Kostaufbauphase nicht genügend Energie oral zu sich nehmen können, ist zur Ergänzung eine künstliche Ernährung empfehlenswert.

■ Sogenannte hochkalorische Trinknahrungen könnten für Sie hilfreich sein, um ausreichend Kalorien und Eiweiß aufzunehmen. Fragen Sie ggf. bei Ihren Ärzten oder dem Pflegepersonal nach.

Wenn Ihr Magen ganz oder teilweise entfernt wurde, könnte die Nahrungsaufnahme für Sie eine große Herausforderung sein. Das Führen eines Ernährungsprotokolls und folgende Empfehlungen können Sie dabei unterstützen, Ihre Ernährung an die neue Situation anzupassen.

Ernährungsempfehlungen nach einer Magen-OP¹

■ **Versuchen Sie Ihr Körpergewicht stabil zu halten.** Schon ab einem Verlust von 5 - 10 % des Körpergewichts in drei Monaten besteht die Gefahr einer Mangelernährung.

■ Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gründlich. Dies ist sehr wichtig, da durch die verminderte oder fehlende Funktion Ihres Magens, die Nahrung nicht mehr so gut in Speisebrei verarbeitet werden kann.

■ Essen Sie so regelmäßig wie möglich viele kleine energie- und nährstoffreiche Mahlzeiten. Bei einem fehlenden Hungergefühl, kann für Sie „Essen nach der Uhr“ hilfreich sein. Mit der Zeit nimmt bei einigen Betroffenen, die Menge, die auf einmal gegessen werden kann, wieder zu. Es kann dann möglich sein, die Anzahl der Mahlzeiten wieder zu reduzieren, sofern Sie weiterhin Ihren Bedarf decken können.

■ Trennen Sie Essen und Trinken zeitlich voneinander, um die Passagezeiten des Nahrungsbreis zu reduzieren. Halten Sie einen Abstand von ca. 15 min vor dem Essen und 30 min nach einer Mahlzeit.

■ Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und trinken Sie in kleinen Schlucken. Bevorzugen Sie Getränke ohne Kohlensäure, um Blähungen zu vermeiden.

■ Wählen Sie vor allem kurz nach der Operation Lebensmittel, die leicht verdaulich sind. Blähende Lebensmittel sollten Sie vorerst lieber meiden, da Sie Verdauungsprobleme verstärken können.

■ Einige Lebensmittel werden von Mal zu Mal unterschiedlich gut vertragen. Probieren Sie Lebensmittel, die sie nicht so gut vertragen haben, zu einem späteren Zeitpunkt in einer kleineren Menge erneut.

¹Bei einer bariatrischen Operation oder anderen speziellen Formen einer Magenoperation können die Empfehlungen abweichen.

- Nehmen Sie mehrmals am Tag gute Eiweißlieferanten zu sich (z.B. Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch, Soja- und Sojaprodukte). Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist sehr wichtig für Ihren Körper und Ihren Genesungsprozess.
- Meiden Sie sehr heiße oder sehr kalte Speisen.
- Achten Sie auf Küchenhygiene. Garen Sie Fleisch und Fisch gut durch, waschen Sie Obst und Gemüse sorgfältig und verzehren Sie nur einwandfreie Produkte.
- Bedenken Sie, dass im weiteren Verlauf Defizite von Vitaminen und Spurenelementen möglich sind. Insbesondere kann ein Mangel von Vitamin B12, Eisen, Folsäure, Calcium und Vitamin D vorkommen. Vitamin B12 bekommen Sie in der Regel in regelmäßigen Abständen von Ihrem Hausarzt intravenös verabreicht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine weitere Supplementierung in Ihrem Fall notwendig ist.

Nach einer Magenoperation haben Sie möglicherweise mit manchen der unten genannten Beschwerden zu kämpfen. Daher möchten wir Ihnen hierzu erste Hilfestellungen geben. Bitte beachten Sie jedoch, dass diese Beschwerden nur bei einem Teil der Betroffenen auftreten. Manche Betroffene sind nach einer Magenoperation annähernd beschwerdefrei, während andere über erhebliche Probleme klagen.

Mögliche Beschwerden	Ernährungsstrategie
Ungewollter Gewichtsverlust 	■ Kontrollieren Sie Ihr Gewicht regelmäßig. ■ Nehmen Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch, wenn Sie > 5 % Ihres Körpergewichts in drei Monaten verlieren. ■ Wählen Sie bei Verträglichkeit kalorienreiche Lebensmittel aus und bereichern Sie Speisen mit Sahne, Butter, Crème fraîche, etc. an. ■ Verwenden Sie ggf. Trinknahrungen und/oder Energieanreicherungspulver. ■ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeit einer vorübergehenden künstlichen Ernährung, falls Sie trotz der oben beschriebenen Maßnahmen weiterhin stark Gewicht verlieren (> 5 % Ihres Körpergewichtes in einem Monat) oder Sie nur sehr kleine Mengen Essen können.

Mögliche Beschwerden	Ernährungsstrategie
Fettverdauungsstörung (helle, glänzende, unangenehm riechende Stühle) 	■ Nehmen Sie nach ärztlicher Rücksprache Pankreasenzyme zu den Mahlzeiten ein (Kapseln öffnen). ■ Bei weiter bestehenden Fettstühlen kann der Einsatz von MCT-Fetten hilfreich sein.
Reflux/Sodbrennen (Rückfluss von Magensäure) 	■ Legen Sie sich nicht unmittelbar nach dem Essen hin. Stellen Sie Ihr Kopfteil beim Schlafen hoch oder sorgen Sie durch orthopädische Matratzenkeile für einen erhöhten Oberkörper. ■ Meiden Sie Lebensmittel und Getränke, die Reflux fördern (z.B. fettreiche und röststoffreiche Speisen, säurereiches Obst, scharfe Gewürze, Alkohol, Kaffee, Kohlensäure).
Dumping-Syndrom (Sturzartige Entleerung von Mageninhalt in den Darm) 	■ Verzehren Sie ein kleines Stück Weißbrot 15 Minuten vor den Mahlzeiten. ■ Nehmen Sie Ihre Mahlzeit im Liegen ein, oder legen Sie sich danach 30 Minuten hin. ■ Essen Sie vorwiegend salz- und zuckerarm.
Frühdumping (ca. 30 Minuten nach dem Essen)	
Spätdumping (ca. 2-3 Stunden nach dem Essen)	■ Meiden Sie schnell resorbierbare Kohlenhydrate (z.B. Lebensmittel und Getränke mit Zucker, Honig, Sirup).
Laktose-Intoleranz (Milchzucker-unverträglichkeit) 	■ Greifen Sie auf laktosefreie /-arme Produkte zurück. ■ Achten Sie auf eine ausreichende Deckung des Calciumbedarfs und fragen Sie ggf. Ihren Arzt, ob eine Supplementierung sinnvoll ist.
Vitamin- und Mineralstoffmangel	■ Langfristig kann ein Mangel an Vitamin B12, Eisen, Folsäure, Calcium und Vitamin D entstehen. ■ Halten Sie bezüglich einer Supplementierung Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bitte beachten Sie, dass diese Empfehlungen keine persönliche Beratung mit einer qualifizierten Ernährungsfachkraft ersetzen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Interdisziplinäre Zentrum für Diätetik und Ernährungsmedizin (IZDE) des LMU Klinikums.

Ernährungsmedizin am LMU Klinikum: Was bieten wir Ihnen an?

Stationär

- Begleitung während des Kostaufbaus
- Beratung bezüglich Ernährungsempfehlungen nach einer Magenresektion

Ambulant

- Vor OP: Optimierung des Ernährungszustandes
- Nach OP: Entwicklung von Ernährungsstrategien zur Deckung des Energie- und Nährstoffbedarfs und zur Linderung von Beschwerden

Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder kontaktieren Sie uns, wenn Sie das Angebot einer Ernährungsberatung in Anspruch nehmen möchten.

Falls Sie von einer Krebserkrankung betroffen sind, finden Sie hier eine kleine Auswahl an weiteren Informationen:

www.was-essen-bei-krebs.de

www.ernaehrung-krebs-tzm.de

(Betroffene können bei Bedarf eine (telefonische) Ernährungsberatung über das Tumorzentrum München erhalten)

www.krebshilfe.de (Patientenleitlinie Magenkrebs, Die blauen Ratgeber)



Notizen

Notizen



Broschüre erstellt von:
C. Eckhardt, M.Sc.
N. Erickson, M.Sc., RD
G. Kraus Pfeiffer, QMB
C. Leicht
F. Merschroth, B.Sc.

Unter Leitung von:
Prof. Dr. med. V. Heinemann
Prof. Dr. med. J. Mayerle

In interdisziplinärer Zusammenarbeit mit:
Diätassistentinnen des IZDE
PD Dr. med. J. G. D'Haese
T. Dressler
M. Fleischer (Selbsthilfegruppe Leben ohne Magen Esslingen)
C. Junginger
PD Dr. med. A. Konrad-Zerna
PD Dr. med. T. Schiergens
Dr. med. M. Schönberg

Icons: Flaticon/Freepik | Bilder: Pexels, Pixabay (Titelseite)
Stand: 06.2020



Kontakt

Interdisziplinäres Zentrum für Diätetik
und Ernährungsmedizin (IZDE)

Tel.: 0152 5484 7892

E-Mail: ernaehrungsmedizin@med.uni-muenchen.de

Standorte

LMU Klinikum

Campus Großhadern

Marchioninistr. 15, 81377 München

Campus Innenstadt

Ziemssenstr. 1, 80336 München