

# Rekonstruktion und *Ernährung* nach Gastrektomie

**Petra Schmida**

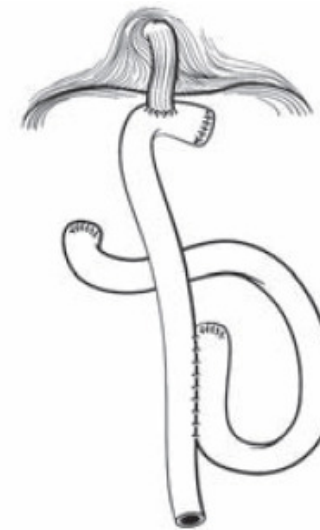
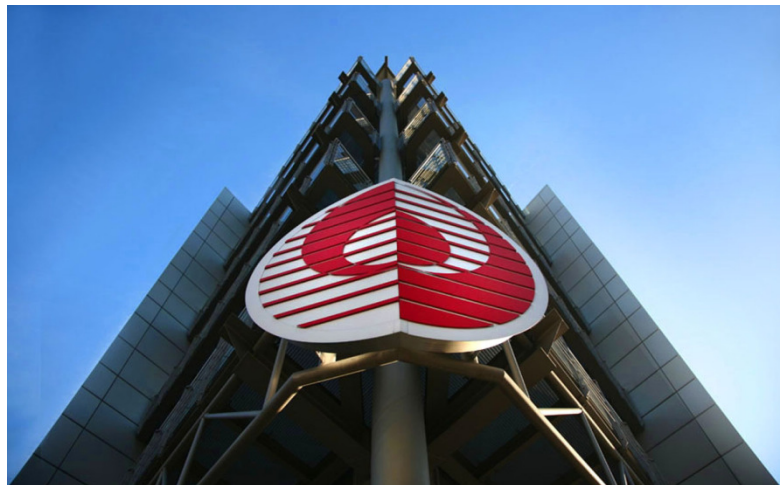
**Diätküche**

**Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie**

**Schwerpunkt für endokrine und onkologische Chirurgie**

**Diakoniekrankenhaus Henriettenstiftung gGmbH**

**Hannover**



23.06.2010

Seite 1

# Hauptproblem nach Gastrektomie

Gewichtsverlust durch:

- Appetitlosigkeit
- Übelkeit
- Diarrhöe

**Abhilfe:** 6-12 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen (Speicherfunktion des Magens fehlt)



23.06.2010



Seite 2

## Gründlich kauen

Langsam essen

Überdehnung des Dünndarmes vermeiden

## Hunger- und Sättigungsgefühl fehlen

**Abhilfe:** Mahlzeiten nach Uhrzeit einteilen

z.B. Jede volle Stunde essen

## Nicht zum Essen trinken

sondern  $\frac{1}{4}$  Std. vor oder  $\frac{1}{2}$  Std. nach dem Essen

## In kleinen Schlucken trinken

z.B.: Mineralwasser ohne Kohlensäure / Kräuter-oder Früchtetees/  
schwacher schwarzer Tee



## Tagesablauf Beispiel:

08.00 Uhr	½ Brötchen, 10g Butter, 15g Konfitüre
08.30 Uhr	150ml Tee
09.00 Uhr	100g Sahne-Fruchtjoghurt
09.30 Uhr	150ml Apfelschorle
10.00 Uhr	100g Hafermilchsuppe mit 50ml Sahne
10.30 Uhr	150ml Mineralwasser
11.00 Uhr	½ Apfel
11.30 Uhr	150ml Mineralwasser
12.00 Uhr	150ml Tomatencremesuppe mit Sahne
12.30 Uhr	150ml Apfelschorle
13.00 Uhr	50g Reis, 50g Möhren, 20g Eisbergsalat mit French Dressing, 50g Hähnchenbrust in 50ml Soße

2000kcal / 1,6l Trinkflüssigkeit

### Mittagspause

14.00 Uhr	150ml Tee
14.30 Uhr	50g Sahnebisquitrolle
15.00 Uhr	150ml Tee
15.30 Uhr	½ Apfel
16.00 Uhr	150ml Tee
16.30 Uhr	½ Scheibe Graubrot, 5g Butter, 1Scheibe Käse 45% Fett i. Tr.
17.00 Uhr	150ml Mineralwasser
17.30 Uhr	½ Scheibe Graubrot, 5g Butter, 1Scheibe Käse 45% Fett i. Tr.
18.00 Uhr	150ml Mineralwasser
18.30 Uhr	100g Sahne-Fruchtjoghurt



# Tagesablauf Beispiel: mit hochkalorischer Trinknahrung

08.00 Uhr 1/2 Brötchen, 10g Butter,  
15g Konfitüre  
08.30 Uhr 150ml Tee  
09.00 Uhr 100g Sahne-Fruchtjoghurt  
09.30 Uhr 150ml Apfelschorle  
10.00 Uhr 100ml Fortimel  
10.30 Uhr 150ml Mineralwasser  
11.00 Uhr 1/2 Apfel  
11.30 Uhr 150ml Mineralwasser  
12.00 Uhr 100ml Fortimel  
12.30 Uhr 150ml Apfelschorle  
13.00 Uhr 50g Reis, 50g Möhren,  
20g Eisbergsalat  
mit French Dressing,  
50g Hähnchenbrust  
in 50ml Soße

## Mittagspause

14.00 Uhr 150ml Tee  
14.30 Uhr 50g Sahne- Biskuitrolle  
15.00 Uhr 150ml Tee  
15.30 Uhr 100ml Fortimel  
16.00 Uhr 150ml Tee  
16.30 Uhr 1/2 Scheibe Graubrot, 5g Butter,  
1Scheibe Käse 45% Fett i. Tr.  
17.00 Uhr 150ml Mineralwasser  
17.30 Uhr 1/2 Scheibe Graubrot, 5g Butter,  
1Scheibe Käse 45% Fett i. Tr.  
18.00 Uhr 150ml Mineralwasser  
18.30 Uhr 100ml Fortimel



2300kcal / 1,6l Trinkflüssigkeit

Nicht zu HEISS / KALT essen / trinken  
Vermeidung der Darmreizung

Scharfe Gewürze meiden



Ballaststoffreiche Lebensmittel meiden  
Haben niedrige Energiedichte (fördert Gewichtsverlust)



Bevorzugen von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte  
wie z.B.:  
Sahnejoghurt  
fettereicher Fisch (z.B.Lachs)  
Brot mit Butter und Wurst oder/und Käse

**Nach den Regeln der Leichten Vollkost essen**  
meiden, was bei über 5% der Bevölkerung zu Unwohlsein führt

**Kohlgemüse**

**Geräuchertes  
Gepökeltes**

**Zwiebeln  
Porree**

**Kohlensäurehaltige Getränke**

**Wenn die Verdauungsleistung  
des Pankreas  
eingeschränkt ist**  
Pankreasenzyme verschreiben



**Bei Fettverdauungsstörungen**  
können auch MCT-Fette in den Speiseplan integriert werden

# Dumpingsyndrom

## ▶ Frühdumping:

8-10 **kleine Mahlzeiten** über den Tag verteilt essen  
konzentrierte Lebensmittel vermeiden (Salzig / Süß bzw.  
zuckerhaltige Lebensmittel)

## ▶ Spätdumping:

Unterzuckerung vermeiden  
Isolierte Kohlenhydrate vermeiden  
Süßstoff verwenden / Kohlenhydrate  
immer mit Eiweiß und Fett kombiniert essen

# Laktoseintoleranz

durch: Schnelle Transitzeit des Speisebreis  
Milchzucker wird nicht aufgespalten

auftreten von: Bauchschmerzen  
Blähungen  
Diarrhöe

Abhilfe: Laktosearme Produkte  
Sojaprodukte



Vitamin B<sub>12</sub>- Mangel vermeiden:

Alle 3 Monate substituieren !!!



**Letzte Mahlzeit am Tag** ~2 Std. vor der Nachtruhe verzehren

## Tagebuch:

Beschwerdeprotokoll

vom Arzt oder dem/der Diätassistenten/in auswerten lassen

**Individuelle Ernährungsberatung** optimal

## Gewichtsabnahme:

leicht	>5% in 3 Monaten
mäßig	>5% in 2 Monaten
schwer	>5% in einem Monat

## Abhilfe:

hoch kalorische Trinknahrung



# Tagesablauf Beispiel: mit hochkalorischer Trinknahrung

08.00 Uhr ½ Brötchen, 10g Butter,  
15g Konfitüre  
08.30 Uhr 150ml Tee  
09.00 Uhr 100g Sahne-Fruchtjoghurt  
09.30 Uhr Apfelschorle  
10.00 Uhr 100ml Fortimel  
10.30 Uhr 150ml Mineralwasser  
11.00 Uhr ½ Apfel  
11.30 Uhr 150ml Mineralwasser  
12.00 Uhr 100ml Fortimel  
12.30 Uhr Apfelschorle  
13.00 Uhr 50g Reis, 50g Möhren,  
20g Eisbergsalat  
mit French Dressing,  
50g Hähnchenbrust  
in 50ml Soße

## Mittagspause

14.00 Uhr 150ml Tee  
14.30 Uhr 50g Sahne- Bisquitrolle  
15.00 Uhr 150ml Tee  
15.30 Uhr 100ml Fortimel  
16.00 Uhr 150ml Tee  
16.30 Uhr ½ Scheibe Graubrot, 5g Butter,  
1Scheibe Käse 45% Fett i. Tr.  
17.00 Uhr 150ml Mineralwasser  
17.30 Uhr ½ Scheibe Graubrot, 5g Butter,  
1Scheibe Käse 45% Fett i. Tr.  
18.00 Uhr 150ml Mineralwasser  
18.30 Uhr 100ml Fortimel



2300kcal / 1,6l Trinkflüssigkeit

## Zusammenfassung:

1. Ernährungsberatung bei erster oraler Nahrungsaufnahme
2. Auf individuelle Bedürfnisse des Patienten eingehen
3. Vitamin- und Mineralstoffstatus regelmäßig überprüfen
4. regelmäßige Körpergewichtskontrolle

*Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!*



*Kontaktaufnahme:*

[diaetkueche@ddh-gruppe.de](mailto:diaetkueche@ddh-gruppe.de)

[www.diakoniekrankenhaus-henriettenstiftung.de](http://www.diakoniekrankenhaus-henriettenstiftung.de)