

## Abhilfe bei Beschwerden

### Gewichtsverlust:

Das größte Problem, v. a. bei Patient:innen mit Ösophagektomie und gleichzeitiger Magenteilentfernung, ist die Gewichtsabnahme. Das Körpergewicht kann aufgrund geringer Nahrungsmengen nicht gehalten werden. Der Tiefpunkt entsteht meist drei bis sechs Monate nach der OP und pendelt sich nach einem Jahr in ein konstantes Gewicht ein. Führen Sie ein Ernährungsprotokoll, besprechen Sie das Problem mit Ihrem/r Arzt/Ärztin. Nehmen Sie gegebenenfalls Enzympräparate und energiereiche Zwischenmahlzeiten z. B. in Form von Snacks oder Trink-Zusatznahrung ein. Versuchen Sie viele fettreiche Milchprodukte, Käse und Wurst einzubauen sowie Speisen mit Ölen, Butter und Sahne anzureichern.

Bei sehr niedrigem Gewicht kann auch eine künstliche Ernährung sinnvoll sein. Führen Sie regelmäßige Gewichtskontrollen durch.



**Blähende Wirkung:** kohlensäurehaltige Getränke, frisches Obst, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Fischerzeugnisse, reifer Käse, scharfe Gewürze, sehr frisches Brot, Pumpernickel, harte Eier, hastiges Essen, Rauchen

**Blähungshemmende oder geruchshemmende Wirkung:** Preiselbeeren/Saft, Heidelbeeren/Saft, Kümmel, Kümmel-Fenchel-Anistee, Joghurt, Petersilie, grüner Salat, Spinat

### Blähungen:

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Lauch, Pilze und unreifes Obst verursachen häufig Blähungen. Die entstehenden Darmgase führen zu einer vorzeitigen Sättigung und Schmerzen. Die Blähungen können neben der niedrigen Energiedichte dieser Lebensmittel den Gewichtsverlust verstärken.

Halten Sie eine ballaststoffarme Kost in den ersten Wochen postoperativ ein. Bevorzugen Sie abgelagertes (1 Tag) Weiß- und Graubrot, Kartoffeln, weißen Reis und Nudeln.



## Helios Park-Klinikum Leipzig

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Leipzig

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig  
T (0341) 864-0  
info.parkklinikum@helios-gesundheit.de  
www.helios-gesundheit.de/parkklinikum

### IMPRESSUM

Verleger: Helios Park-Klinikum Leipzig GmbH,  
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig, Stand 05/2022  
Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92c, 01277 Dresden

Information für Patienten

# Ernährungstherapie nach Ösophagektomie



## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihnen wurde die Speiseröhre oder ein Teil dieser entfernt, manchmal auch ein Stück des Magens. Dadurch kann es kurz- oder langfristig zu individuellen Ernährungsproblemen kommen. Mit diesem Flyer möchten wir Sie unterstützen und Ihnen einige Empfehlungen zur Ernährung mitgeben, falls Sie von diesbezüglichen Problemen betroffen sein sollten.



### Häufigste Beschwerden:

Schluckbeschwerden,  
Appetitlosigkeit, Übelkeit,  
Gewichtsabnahme,  
Vitamin B12 Mangel (bei  
Magenentfernung)



Direkt nach der OP erfolgt zunächst ein Kostaufbau über mehrere Wochen, um den umgestalteten Verdauungstrakt nicht zu belasten. Zur Unterstützung erhalten Sie vermutlich eine Ernährungslösung über die Blutbahn, da die ersten Tage nur schluckweise Tee oder Brühe möglich sind. Wenn Sie die flüssige Nahrung gut vertragen haben, können Sie mit Joghurt, Kartoffelbrei zu Weißbrot und anderen weichen Lebensmitteln übergehen. Danach empfiehlt sich möglichst lange die Einhaltung einer leichten Vollkost.

### Viele kleine Mahlzeiten

- 6 bis 10 kleine Portionen über den Tag verteilen
- hilft gegen unangenehmes Völlegefühl/Kloßgefühl

### Gründlich kauen

- grober Speisebrei fördert Unwohlsein und Fehlverdauung, daher langsam und bewusst essen sowie gut kauen oder pürierte Speisen bevorzugen

### Achtung bei zu heißen, kalten und scharfen Speisen

- meiden Sie in den ersten Wochen nach der OP sehr fettige/frittierte Speisen sowie sehr säurehaltige Lebensmittel
- diese führen zu Unwohlsein und Durchfall durch eine Reizung des Verdauungstraktes
- Getränke sollten bei Zimmertemperatur verzehrt werden

### Meiden von starkem Bohnenkaffee, Alkohol und Nikotin

### Meiden von faserreichen Lebensmitteln

Diese können die Nahrungspassage erschweren und verengen.

- Schalen von Beeren, Weintrauben, Tomate, Paprika, Mais, Innenwände von Zitrusfrüchten
- faserige Teile von Kohlgemüse, Sauerkraut, Rohkost, Spargel, Kohlrabi, Rhabarber, Ananas, Feigen, Mango, grüne Bohnen, Pilze
- schlecht zerkautes, zähes, trockenes Fleisch (Rind, mageres Huhn, Speck, Würste mit Haut)
- Fisch mit Gräten
- große Mengen geschmolzener Käse
- Kaugummi
- ganze Getreide-Körner und Nüsse, in grobkörnigen Vollkornbrot, Müsli
- große Mengen Samen, Mohn, Kokosflocken

### Trinken zum Essen

Dies erleichtert den Transport des Speisebreis. Bevorzugen Sie zuckerarme Getränke ohne Kohlensäure.

Bei Schluckbeschwerden sollten Sie Ihre Nahrungsmittel entsprechend anpassen.

