



## Mögliche ernährungsbedingte Beschwerden und Probleme

### Übelkeit und Erbrechen

Nach einem operativen Eingriff am Magen-Darm-Trakt gehören Übelkeit und Erbrechen zu den häufigsten Beschwerden.

In den meisten Fällen ist ein zu schnelles Esstempo oder unzureichendes Kauen die Ursache. Der kleine Magen reagiert empfindlich, da er durch zu große Portionen überlastet werden kann.

Daher sollte die Nahrungsaufnahme bei dem ersten Anzeichen von Sättigung sofort beendet werden.

### *Überlegen Sie in diesem Fall:*

- ⇒ Habe ich ausreichend gekaut?
- ⇒ Habe ich mir ausreichend Zeit für die Mahlzeit genommen und mich nicht ablenken lassen?
- ⇒ Habe ich die Nahrungsaufnahme beim ersten Anzeichen der Sättigung beendet?
- ⇒ Habe ich mindestens eine halbe Stunde Pause zwischen Essen und Trinken eingehalten?

## **Verstopfung (Obstipation)**

Seltener Stuhlgang ist besonders in der Anfangsphase nicht ungewöhnlich, da die Nahrungsmenge und der Ballaststoffanteil sehr gering sind.

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Bewegung. Auch ein ausreichender Anteil an Ballaststoffen (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte) und Fetten, bevorzugt pflanzliche Fette, ist wichtig für eine gute Verdauung.

### ***Überlegen Sie in diesem Fall:***

- ⇒ Habe ich ausreichend getrunken (mind. 1,5 Liter)?
- ⇒ Bewege ich mich ausreichend? (Spaziergehen oder Bewegungseinheiten)
- ⇒ Esse ich täglich Obst und Gemüse?
- ⇒ Verwende ich Vollkornprodukte?

## **Durchfall (Diarrhoe)**

Ein hoher Fettanteil in der Ernährung oder eine Unverträglichkeit von Milchzucker (Laktose) können Durchfälle auslösen. Eine mögliche Ursache wäre aber auch, dass Essen und Trinken zeitlich nicht voneinander getrennt wurde.

### ***Überlegen Sie in diesem Fall:***

- ⇒ Bestehen meine Mahlzeiten aus einem hohen Fettanteil?
- ⇒ Verspüre ich Übelkeit nach dem Verzehr von Milch/Milchprodukten oder treten die Durchfälle besonders häufig nach dem Verzehr von Milch oder Milchprodukten auf?
- ⇒ Habe ich Essen und Trinken zeitlich (30 Minuten) voneinander getrennt?

## Schwindelgefühl

Schwindelgefühl ist oft auf eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme zurückzuführen. Da keine großen Mengen auf einmal getrunken werden können, ist es wichtig, die Flüssigkeit schluckweise über den Tag verteilt einzunehmen.

Erbrechen oder Durchfälle können zu weiterem Flüssigkeitsverlust führen.

### ***Überlegen Sie in diesem Fall:***

⇒ Trinke ich regelmäßig über den ganzen Tag verteilt?

⇒ Trinke ich mindestens 1,5—2 Liter täglich?

## Dumpingsyndrom

### Frühdumping

*(tritt in der ersten halben Stunde nach dem Essen auf)*

Durch den operativen Eingriff am Magen kann es dazu kommen, dass sich der Magen schneller entleert und der Speisebrei sturzartig in den Darm gelangt. Dies kann zu Verdauungs- und Kreislaufbeschwerden führen.

### ***Folgende Symptome sind möglich:***

Durchfall, Schweißausbruch, Völlegefühl, schnell eintretende Müdigkeit bis hin zum Kreislaufzusammenbruch.

### Spätdumping

*(tritt nach ca. 1-4 Stunden nach dem Essen auf)*

Durch die rasche Aufnahme meist einfacher Kohlenhydrate ins Blut, kommt es zu einer starken Blutzuckererhöhung. Durch die vermehrte Ausschüttung von Insulin als Gegenregulation kann es folglich zu einer Unterzuckerung kommen.

***Folgende Symptome sind hierbei möglich:***

Schweißausbruch, Unruhe, Zittern, Kreislaufbeschwerden, Herzrasen und Schwäche.

***Überlegen Sie im Fall eines Dumpingsyndroms:***

- ⇒ Habe ich genügend Zeit und Ruhe für die Mahlzeit gehabt?
- ⇒ Habe ich kleine Portionen gewählt?
- ⇒ Habe ich eine halbe Stunde Abstand zwischen Essen und Trinken eingehalten?
- ⇒ Habe ich zuckerhaltige Getränke oder Lebensmittel zu mir genommen?
- ⇒ Nehme ich ausreichend Ballaststoffe und Eiweiß zu mir?

Bei allen ernährungsbedingten Beschwerden ist es hilfreich ein Ernährungs-/Beschwerdeprotokoll zu führen, welches Sie mit ihrer Ernährungsfachkraft besprechen können.

Alle weiteren Informationen entnehmen Sie bitte unserem Flyer 4, den jeder Patientin mit dem OP-Termin zugeschickt bekommt oder wenden sie sich an unsere Fachabteilung für

Ernährungsberatung und Nachsorge:

Tel.: 04491-940844

Bei anhaltenden Beschwerden sollte ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.