

KURZ & WICHTIG

Die 10 wichtigsten Regeln

Diese Punkte helfen Ihnen jeden Tag - auf einen Blick.

- 1 Langsam essen
- 2 Gut kauen - 20 bis 30× pro Bissen
- 3 Kleine Portionen
- 4 5 bis 6 Mahlzeiten am Tag
- 5 Aufrecht sitzen beim Essen
- 6 Keine Kohlensäure
- 7 Eiweißreich essen
- 8 Neue Lebensmittel langsam testen
- 9 Auf Warnzeichen achten
- 10 Geduld haben - Heilen braucht Zeit

Gut zu wissen

Druckgefühl, schnelle Sättigung oder Blähungen sind in den ersten Wochen normal. Es bessert sich von Woche zu Woche - bis etwa 12 Wochen nach der OP.

BERATUNG & KONTAKT

Persönliche Beratung gewünscht?

In unserer Fachabteilung für Ernährungstherapie begleiten wir Sie individuell - von der Vorbereitung über den Kostaufbau bis zur dauerhaften Umstellung.



Termin online buchen

QR-Code mit dem Handy scannen und direkt über unsere Website einen Termin vereinbaren.

Tel. Anmeldung: +49 4491 940 844

**Refluxzentrum Nord-West
St.-Marien-Hospital Friesoythe**

E-Mail: ernaehrung@marienstift-friesoythe.de

Ort: St.-Marien-Str. 3, 26169 Friesoythe

Zeit: Mo–Fr, 8.30–12.00 Uhr

Bitte sofort in der Klinik melden bei

- zunehmenden Schluckstörungen
- wiederholtem Erbrechen
- Fieber oder starken Schmerzen
- Blut im Stuhl oder Erbrochenem
- übermäßigem ungewollten Gewichtsverlust

**Refluxzentrum-
Nord-West**



PATIENTENINFORMATION

Ernährung nach einer Zwerchfellbruch- Operation

Gut essen in den ersten Wochen
nach Ihrer Operation



Dieser Flyer begleitet Sie Schritt für Schritt durch die ersten Wochen nach Ihrer Operation - verständlich erklärt. Bei Fragen hilft Ihnen Ihr Behandlungsteam gerne weiter.

Warum ist die Ernährung jetzt wichtig?

Nach der Operation braucht Ihr Körper Ruhe zum Heilen. Die richtige Ernährung sorgt dafür, dass die Nahrung leicht durch die Speiseröhre rutscht.

Das bringt Ihnen angepasstes Essen:

- ✓ Die Wunde heilt besser
- ✓ Weniger Schmerzen
- ✓ Seltener Erbrechen
- ✓ Weniger Druck auf die neue Manschette
- ✓ Weniger Luft im Bauch

Am Anfang ist das OP-Gebiet geschwollen und die Speiseröhre enger. Deshalb fällt das Schlucken zuerst schwerer – das ist normal und wird von Woche zu Woche besser.

Diese Beschwerden sind normal

- Druck hinter dem Brustbein
- schnelle Sättigung, Völlegefühl
- Aufstoßen fällt schwerer
- Blähungen und Schluckbeschwerden

Ihr Kostaufbau in 3 Phasen

Bauen Sie Ihr Essen langsam auf und passen Sie es Ihren Beschwerden an.

Phase 1 · Tag 1–7

Weiche, breige Kost

- Cremesuppen, Kartoffelpüree
- Joghurt, Quark, Pudding
- Früchtesmoothies
- Eiweiß-Trinknahrung

Phase 2 · Woche 2–4

Langsam erweitern

- weich gekochtes Gemüse
- zartes Fleisch, Fisch
- Nudeln, Reis, Kartoffeln
- Eintöpfe

Phase 3 · ab Woche 5–8

Zurück zur normalen Kost

- feste Speisen langsam testen
- Neues in kleinen Mengen
- weiter gut kauen

Eiweiß für die Heilung

Skyr, Quark, Eier, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte (wenn verträglich). Bei wenig Appetit hilft eine Eiweiß-Trinknahrung.

In den ersten 7 Tagen meiden:

harte Brotkrusten, rohes Gemüse, Nüsse, Körner, Steak.

Was vertrage ich?

Jeder Mensch ist anders – testen Sie Lebensmittel einzeln

Gut verträglich

Kartoffelpüree · weiches Gemüse · zartes Fleisch · Fisch · Joghurt / Quark / Skyr · Banane · Haferbrei

Mit Vorsicht testen

weiches Brot ohne Kruste · Nudeln · Reis · milder Käse · Kaffee (nicht zu heiß)

Besser meiden

harte Brotkruste · faserreiche Speisen (z. B. Putenfleisch, Spargel, Orangen) · rohes Gemüse · Nüsse & Körner · Kohlensäure · Alkohol · sehr Heißes / Kaltes

Weniger Luft im Bauch (Gas-Bloat)

- langsam essen, kleine Portionen
- kein Strohhalm, kein Kaugummi
- keine Kohlensäure, kein Alkohol
- nicht rauchen

