



Die Bedeutung einiger Nahrungsmittelgruppen

Die jeweilige Wirkung kann individuell unterschiedlich sein.

Stuhlgang hemmend, stopfend:

- Kartoffelstock mit Wasser
- Reis in Wasser gekocht
- Teigwaren
- Rübli in Wasser gekocht
- Weissbrot
- Zwieback
- Trockengebäck
- Schwarztee ohne Zucker
- Schokolade (Achtung bei Diabetesschokolade: Sorbit und Fett führen ab)
- Kakao
- trockener Käse, Speisequark
- Banane
- Rotwein
- Sellerie

Blähend:

- frisches Brot
- Hülsenfrüchte
- Kraut und Kohlarten
- Bohnen
- Lauch
- Zwiebeln
- Knoblauch
- kohlenstoffhaltige Getränke
- Bier

Geruchshemmend:

- Joghurt
- grüner Salat
- Spinat
- Petersilie
- Kohle

Stuhlgang fördernd, abführend:

- vermehrte Flüssigkeitszufuhr
- Vollkornprodukte
- Vollkornbrot, Vollkornreis
- Kleie mit Flüssigkeit
- Leinsamen
- Nüsse
- Rohkost und Salate
- Obst, roh oder gekocht
- Sauerkraut
- Spinat
- Trockenobst
- Feigen
- Trauben
- Pflaumen
- Rhabarber
- scharfe Gewürze
- kaltes Wasser
- Alkohol
- Kaffee
- Süssmost oder Sauermost (klar und trüb)
- Bier
- Zigaretten (nüchtern geraucht)
- künstlicher Zucker
- Fette

Blähungshemmend:

- Joghurt
- Kümmel (-Tee)
- Fencheltee
- Preiselbeeren

Geruchserzeugend:

- Eier, Eierprodukte
- Fisch
- Zwiebeln / Knoblauch-Gewürz
- Kohlarten
- Gewürze
- tierische Fette

Nahrungsmittel bei starken Durchfällen:

- viel Flüssigkeit zuführen (Schwarztee ohne Zucker, ganz leichte Bouillon, Wasser).
- evtl. viertelstündlich ein Esslöffel eisgekühltes Coca-Cola einnehmen

- Reisschleim
- Haferschleim
- Rüebli aus dem Wasser gezogen
- keine schweren, fetten Speisen

Was hat der Stomaträger gegessen? Welches ist die Ursache des starken Durchfalls?

Für Ileostomieträger ist es wichtig, genügend Salz und Kalium zu ersetzen.

Kaliumreiche Nahrungsmittel:

- Bananen
- schwarze Johannisbeeren
- Kiwi
- Rosinen
- Schokolade
- Auberginen
- Broccoli
- Karotten
- Sellerie
- Kartoffeln
- 4-Kornflocken
- Haferflocken
- getrocknete Äpfel und Aprikosen

Salzreiche Nahrungsmittel:

- normale Nahrung
- Brot
- Bouillon
- Suppe etc.

Nahrungsmittel, welche das Ileostoma reizen können.

- Zitrusfrüchte
- scharfe Gewürze und Speisen
- Rhabarber
- konzentrierter Alkohol (Schnäpse)

Nahrungsmittel, welche das Ileostoma mechanisch verlegen können.

- schlecht zerkaute Nahrung
- Hülsenfrüchte
- Tomatenhäute, -kerne
- Spargeln
- Pilze
- Nüsse
- Traubenhäute, -kerne
- Ananas
- Häute und Kerne von Zitrusfrüchten