



MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

Ernährungstipps und Rezepte für Stomaträger



ConvaTec

me+



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

das Leben ist schön und lebenswert!

Auch nach einer Stomaoperation sollte Ihnen der Lebensmut zu einem aktiven Leben, in dem Sie sich rundum wohlfühlen, nicht fehlen.

Unser Ernährungsratgeber soll Ihnen helfen, sich mit Ihrer neuen Situation vertraut zu machen. Er enthält viele hilfreiche Informationen und Tipps rund um das Thema Essen und Trinken, die zu einer Verbesserung Ihrer Lebensqualität beitragen.

Als einer der weltweit führenden Hersteller von Artikeln für die Stomaversorgung haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Ihren Alltag mit unseren hochwertigen und innovativen Produkten zu erleichtern und Sie dabei zu unterstützen, dass Sie ihn sorgenfrei und unabhängig leben können.

Unser Ziel lautet: Gutes noch besser machen – für Sie!



**Mehr als nur großartige Produkte –
unser Patientenprogramm me+™**

Wir glauben daran, dass Sie mehr ausmacht als Ihr Stoma. Denken Sie an Ihre Interessen, Ihre Hobbys und Ihre Freunde. Wir unterstützen Sie dabei, dass Sie all das tun können, worauf Sie Lust haben und was Sie einzigartig macht. Mit me+™ (mehr Informationen dazu finden Sie auf www.convatec.de) möchten wir Ihnen behilflich sein, einen sorgenfreien Alltag zu erleben und ein aktives Leben führen zu können. Aus Überzeugung sehen wir uns in der Pflicht, Ihnen mit zuverlässigen Informationen, unseren Services und der Bereitstellung von Broschüren wie dieser den Alltag zu erleichtern. Damit Sie Ihr gewohntes Leben wieder aufnehmen und aktiv bleiben können.

Alles Gute für Sie und herzliche Grüße
Ihr ConvaTec-Team



- 3 VORWORT
- 5 INHALT
- 6 MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN
- 8 DER WEG DER NAHRUNG DURCH UNSEREN KÖRPER
- 12 ERNÄHRUNG MIT EINEM STOMA
- 16 • ESSEN UND TRINKEN MIT EINEM KOLOSTOMA
- 20 • ESSEN UND TRINKEN MIT EINEM ILEOSTOMA
- 26 • ESSEN UND TRINKEN MIT EINEM UROSTOMA
- 30 IM RESTAURANT ODER BEI FREUNDEN:
TIPPS, WENN SIE ESSEN GEHEN
- 32 LEICHT VERDAULICHES FÜR DIE ERSTEN WOCHEN
- 37 REZEPTE
- 56 UNSERE TIPPS IN DER PRAXIS: EIN TAGESPLAN

MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

... einen besseren Antrieb zum Leben und damit auch zur Genesung gibt es wohl kaum. Und weil Genuss und Essen unweigerlich zusammengehören, haben wir einige Ernährungstipps und Ratschläge für Sie, wie Ihnen die Lust am Essen auch mit Stoma erhalten bleibt.

Grundsätzlich gibt es nach einer Stomaoperation keine „Stomadiät“. Trotzdem ist es wichtig für Sie, einige Aspekte im Hinblick auf Ihre Ernährung zu beachten. Dabei empfehlen wir Ihnen, dass Sie sich mit unterschiedlichen Ansprechpartnern austauschen und so auch von den Erfahrungen anderer profitieren. Helfen können Ihnen nicht nur Ihre Stomafachkraft, sondern auch Ernährungsexperten an der Klinik, Ärzte, Apotheker, Ihr Nachversorger vor Ort und selbstverständlich auch andere Stomaträger. Scheuen Sie sich nicht zu fragen – sicher werden Sie dabei schnell merken, dass einer genussvollen Ernährung auch mit Stoma nichts im Wege steht.

Sinnvolle Ernährung – von Anfang an

Sowohl vor als auch nach der Operation gibt es natürlich Speisen, die besser verträglich bzw. leichter verdaulich sind als andere. Hören Sie von Anfang an auf Ihren Körper und essen Sie, was

Ihnen persönlich guttut. Die Erfahrung hat gezeigt: Je schneller Sie nach einer Stomaanlage wieder „richtiges“ Essen zu sich nehmen, desto schneller kommt Ihre Verdauung wieder in Gang. Versuchen Sie, sich dabei möglichst ausgewogen zu ernähren.

In den ersten zwei bis vier Wochen können Sie mit leicht verdaulichen Speisen den Genesungsprozess unterstützen. Sollten Sie unter Blähungen leiden, achten Sie darauf, weniger auf einmal und dafür häufiger zu essen. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt werden normalerweise besser vertragen als zwei große Mahlzeiten.

Besonders wichtig ist es aber, genug zu trinken und gründlich zu kauen, um Ihre Verdauung zu entlasten. Auf den nächsten Seiten erhalten Sie viele weitere Tipps und Tricks, mit denen Sie schnell wieder mit allen Sinnen genießen werden!

MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

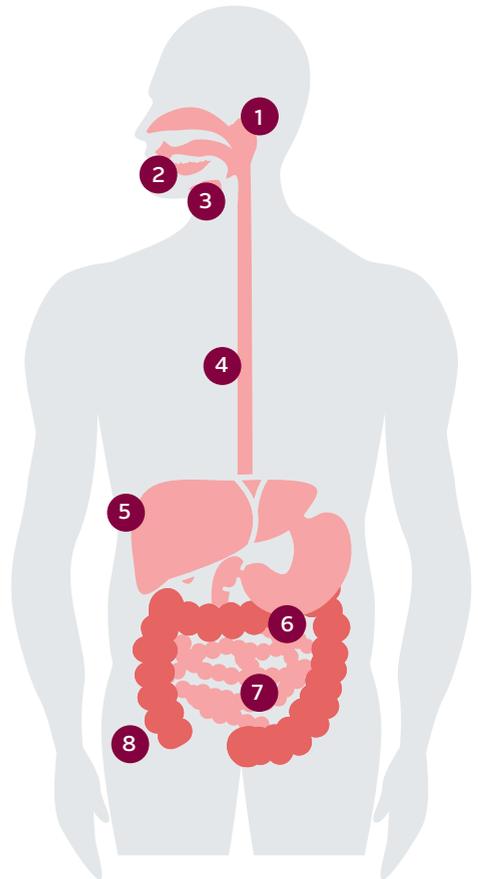


DER WEG DER NAHRUNG DURCH UNSEREN KÖRPER

Für ein besseres Verständnis im Umgang mit Ihrem Stoma ist es hilfreich, wenn Sie den Weg der Nahrung durch Ihren Körper kennen. Die Verdauung ist ein echtes Wunderwerk:

Dick- und Dünndarm filtern täglich durchschnittlich sieben Liter Verdauungssäfte und zwei Liter Flüssigkeit aus unserem Essen und Trinken heraus. Das gelingt nur, wenn mehrere Organe erfolgreich zusammenspielen. Die wichtigsten Beteiligten sind der Mund, die Speiseröhre, der Magen, der Dünndarm und der Dickdarm mit dem Mastdarm. Schon im Mund beginnt die Verdauung. Die Zähne zerkleinern das Essen, der Speichel macht den Speisebrei weich und geschmeidig, damit wir diesen besser schlucken können.

Durch die Speiseröhre gelangt unsere Nahrung dann in den Magen, wo sie gesammelt und mit Magensaft vermischt wird. Der Magensaft enthält Enzyme, die mit der Eiweiß- und Fettaufspaltung beginnen. Zusätzlich ist auch Salzsäure enthalten, die dazu beiträgt, Bakterien abzutöten. Portionsweise wird dann der Mageninhalt an den obersten Abschnitt des etwa fünf bis sieben Meter langen Dünndarms – den Zwölffingerdarm – weitergeleitet.



- | | |
|----------------------------|------------|
| 1 Ohrspeicheldrüse | 5 Leber |
| 2 Unterkieferspeicheldrüse | 6 Magen |
| 3 Speiseröhre | 7 Dünndarm |
| 4 Dünndarm | 8 Dickdarm |

Der Nahrungsbrei enthält jetzt noch viel Magensäure. Im nächsten Schritt wird diese saure Mischung deshalb durch alkalische Flüssigkeiten (vor allem aus der Bauchspeicheldrüse und der Leber) neutralisiert.

Galle und Bauchspeichelenzyme spalten außerdem Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette in kleinste Bausteine, damit unser Körper diese leichter aufnehmen kann. Im mittleren Dünndarm (Jejunum) erfolgt neben der Verdauung auch die Aufnahme der einzelnen Nährstoffe in die Blutbahn, bzw. bei größeren Fettmolekülen in die Lymphbahn. Je mehr unser Körper davon aufnehmen kann, desto fitter fühlen wir uns.

Im mittleren Dünndarm wird bereits ein Großteil der Flüssigkeit, circa fünf Liter, resorbiert. Im unteren Dünndarm (Ileum) erfolgt die Resorption von Gallensäuren und Vitamin B12. Auch hier werden nochmals circa drei Liter Flüssigkeit resorbiert.

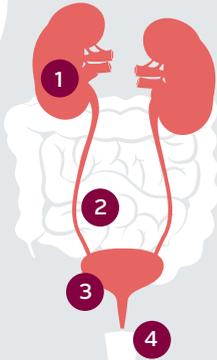
Alle übrigen Bestandteile des Nahrungsbreis werden am Ende des Dünndarms über eine Klappe in den Dickdarm transportiert. Der Dickdarm ist circa zwei Meter lang und besteht im Wesentlichen aus Blinddarm, Dickdarm und Enddarm. Im Dickdarm bauen Darmbakterien die restlichen Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Eiweiße durch Gärung und Fäulnisprozesse ab. Dabei entstehen häufig Blähungen. Diese sind

ganz natürlich – denken Sie daran, dass Sie auch ohne Stoma bereits Blähungen hatten. An dieser Stelle werden weitere Nährstoffe und Spurenelemente, wie zum Beispiel wasserlösliche Vitamine und Elektrolyte, durch die Darmwand in das Blut geleitet. Der Dickdarm entzieht dem Speisebrei außerdem Wasser, der Brei wird „eingedickt“. Hier wird allerdings nur noch circa ein Liter Flüssigkeit entzogen, im Vergleich zu den anderen Darmabschnitten also recht wenig.

In dieser letzten Station wird der eingedickte Nahrungsrest nun mit wellenartigen Bewegungen des Dickdarms (Peristaltik) bis zum Mastdarm transportiert. Dies ist sozusagen der Lagerplatz für den Stuhl. Wenn dieser Lagerplatz voll ist, entsteht das typische Druckgefühl, und wir haben das Bedürfnis, unseren Darm zu entleeren.

Je nachdem, an welcher Stelle der Darm nach außen geführt wird, ist die Stuhlkonsistenz sehr unterschiedlich: Je tiefer das Stoma im Darm sitzt, desto fester und geformter ist der Stuhlgang. Sitzt Ihr Stoma also relativ tief, wird die Stuhlkonsistenz bald wieder der Ausscheidung vor der Operation ähneln. Wurde das Stoma bereits weiter oben im Darm angelegt, kann es sein, dass der Stuhl eher dünnflüssig ist und der Darm in seiner eigentlichen Funktion unterstützt werden muss. Dies





- 1 Nieren
- 2 Harnleiter
- 3 Harnblase
- 4 Harnröhre

kann durch eindickende Maßnahmen geschehen, beispielsweise durch stopfende Lebensmittel oder lösliche Ballaststoffe wie z.B. Pektin.

Wichtige Ausscheidungsorgane sind auch die Nieren.

Dies sind zwei bohnenförmige Organe, die gut gepolstert rechts und links im hinteren Abschnitt des Bauchraumes auf Höhe der Lendenwirbelsäule liegen. Die Nieren bestehen aus Hunderttausenden winziger, selbstständiger „Reinigungsanlagen“ und reinigen unser Blut von „Abfallprodukten“.

Die Nieren stellen außerdem das Hormon Renin her, das wesentlich an der Regulation des Blutdrucks beteiligt ist. Vor allem aber produzieren Nieren pro Tag etwa 1,5 Liter Harn (= Urin), den sie aus dem Blut herausfiltern. Über den Harn regulieren die Nieren den Wasser-, Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Mit dem Harn schwemmt der Körper zudem Abbauprodukte des Stoffwechsels aus: überschüssige Salze, Säuren, Medikamente und Gifte.

Über die Harnleiter gelangt der Urin vom Nierenbecken in die Harnblase und wird dort gesammelt. Über die Harnröhre wird der Harn dann ausgeschieden. Die Harnröhre ist bei Männern etwa 20 bis 25 cm, bei Frauen etwa drei bis fünf cm lang. Die Harnblase hat insgesamt ein Fassungsvermögen von 800–1500 ml.

Lassen Sie sich nicht entmutigen

Abwechslungsreich, nährstoffreich und gesundheitsfördernd – so sollte Ihre Ernährung auch mit Stoma sein. Lassen Sie sich von anfänglichen Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfällen nicht entmutigen – während der ersten Wochen und Monate ist das normal. Seien Sie nicht deprimiert, falls Sie Ihre Lieblingsmahlzeit kurz nach der Operation noch nicht vertragen. Probieren Sie es einfach ein paar Wochen später wieder. In der ersten Zeit kann es Ihnen helfen, ein Ernährungstagebuch zu führen. Notieren Sie die Nahrungsmittel und Getränke, die Sie zu sich genommen haben, den Zeitpunkt und die entsprechende Wirkung (gut verträglich, Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen etc.), um sich einen Überblick zu verschaffen.

Wenn Sie nach der Operation neue Nahrungsmittel ausprobieren, dann immer nur eines auf einmal und in kleinen Mengen. Wenn Sie wissen, wie Ihr Körper auf diese Lebensmittel reagiert, gibt Ihnen das Sicherheit und Sie werden Ihr Essen wieder genießen.

„Eine spezielle Stomadiät gibt es nicht“ – das hört und liest man immer wieder. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie im Alltag einige Grundregeln beachten. Ihr Verdauungstrakt ist durch die Operation irritiert und braucht eine Weile, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Unser Körper ist aber lernfähig und kann Aufgaben des fehlenden Organs bzw. Organteils übernehmen. Seien Sie geduldig und geben Sie Ihrem Körper die Zeit, die er braucht, um sich auf die neue Situation einzustellen.

Unsere Top-Tipps für Ihre Ernährung:

- Essen Sie in einem Abstand von jeweils etwa zwei Stunden fünf bis sechs kleine Mahlzeiten, anstatt wenige große – so hat Ihr Darm weniger Stress.
- Versuchen Sie, regelmäßig zu essen – das begünstigt die Darmtätigkeit.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Dadurch wird die Verdauung unterstützt bzw. dem Darm Arbeit abgenommen – gut gekaut ist halb verdaut.
- Passen Sie Ihre Ernährung an Ihre geplanten Aktivitäten an. Essen Sie keine blähenden Lebensmittel, wenn Sie z.B. ins Theater gehen oder Ihnen Geräusche Ihres Darms in bestimmten Situationen unangenehm sein sollten.
- Falls Sie bereits vor Ihrer Operation Nahrungsunverträglichkeiten hatten, sollten Sie diese natürlich auch mit Stoma berücksichtigen. Es gibt allerdings auch Ausnahmen: Bei einem Dünndarmstoma haben Lactoseintoleranz und Fructose-Sorbit-Malabsorption keine Wirkung mehr.

ERNÄHRUNG MIT EINEM STOMA

- Diäten, die Sie aufgrund einer anderen Vorerkrankung (z. B. Diabetes mellitus) bereits vor Ihrer Operation einhalten mussten, gelten auch nach Ihrer Stomaanlage.
- Trinken Sie ausreichend! Versuchen Sie, täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder isotonische Getränke zu sich zu nehmen. Trinken Sie nicht direkt zu den Mahlzeiten, sondern lieber eine halbe Stunde vorher und danach.
- Essen oder trinken Sie etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr, damit Sie nachts ruhig schlafen können.
- Erstellen Sie sich anfangs am besten einen Stundenplan mit Essens- und Trinkzeiten, um nichts zu vergessen.



Zum Trinken eignen sich neben Wasser auch isotonische Getränke besonders gut. Dabei handelt es sich um Flüssigkeiten, deren Gehalt an Zucker und Mineralstoffen (Teilchenkonzentration) dem Gehalt des Blutes entspricht. Deshalb werden diese Getränke vom Darm sehr rasch und vollständig aufgenommen.



UNSER TIPP

Mischen Sie Ihr isotonisches Getränk einfach selbst!

Vorschläge für isotonische Getränke:

1. Saftschorle

- Ein Teil Saft mit fünf Teilen Wasser und einer Prise Salz

2. Multivitaminschorle

- 250 ml Orangen- oder Multivitamin-saft
- 750 ml Leitungswasser
- ca. ½ Teelöffel Salz
- 50 g Maltodextrin (wasserlösliches Kohlenhydrat, erhältlich in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und Supermärkten)

3. Teemischung

- 1 Liter Früchtetee aus 3 Aufgussbeuteln
- 40 g Honig
- ½ Teelöffel Salz
- 40 g Maltodextrin

Auch die WHO (World Health Organization) bietet eine isotonische Mischung, welche als Granulat in der Apotheke erhältlich ist.

Nehmen Sie sich Zeit und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, um herauszufinden, was Ihnen guttut und was nicht. Experimentieren Sie und streichen Sie ein Nahrungsmittel erst bei wiederholten Problemen von Ihrem Speiseplan. So finden Sie zu einer ausgewogenen, gesunden, vollwertigen und leckeren Ernährung. Dabei können Ihnen unsere Tabellen auf den Seiten 32–35 am Anfang eine gute Hilfe sein. Sie geben Ihnen einen Überblick zu geeigneten und ungeeigneten Lebensmitteln in den ersten Wochen.

Je nach Art der Stomaanlage (Kolo-, Ileo-, Urostoma) weichen manche Ernährungsempfehlungen voneinander ab. Daher erfahren Sie auf den nächsten Seiten mehr zum Thema „Essen und Trinken“ bei den unterschiedlichen Stomaarten.

ERNÄHRUNG MIT EINEM STOMA



WAS PASSIERT BEI DER ANLAGE EINES KOLOSTOMAS?

Bei einem Kolostoma wird ein Teil des Dickdarms ruhiggestellt oder operativ entfernt. Der sogenannte Restdarm wird nach außen geführt und so angelegt, dass er etwa einen Zentimeter über die Bauchdecke herausragt. Der Großteil der Nährstoffe wird bereits im Dünndarm in unseren Körper aufgenommen. Der Dickdarm ist dann dafür verantwortlich, aus dem noch recht dünnflüssigen Darminhalt Wasser und Elektrolyte zu filtern, diese dem Körperkreislauf wieder zuzuführen und den Stuhlgang einzudicken.

ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR KOLOSTOMIETRÄGER

Während der ersten Wochen und Monate empfehlen Experten ballaststoffarme und leicht verdauliche Kost. Vermeiden Sie anfangs also Lebensmittel, die blähen. Dazu gehören Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, grobe Vollkornprodukte, rohes Gemüse und fette Speisen. Der Übergang zu einer normalen Ernährung ist allerdings deutlich schneller wieder möglich als bei einem Ileostoma. Probieren Sie also, was Ihnen schmeckt!

Hierbei kann Sie ein Ernährungstagebuch unterstützen. So lernen Sie Ihren

Körper schneller wieder kennen. Seien Sie nicht deprimiert, falls Sie Ihr Lieblingsgericht anfangs nicht gut vertragen. Probieren Sie es einfach ein paar Wochen später erneut. Vielleicht haben Sie Glück und Ihr Körper gewöhnt sich schnell wieder daran.

Wir haben einige Dinge für Sie zusammengefasst:

- Trinken Sie pro Tag 1,5 bis 2 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder isotonische Getränke. Versuchen Sie, zuckerhaltige Getränke wie Cola, Limonaden und Fruchtsäfte zu vermeiden, da diese den Stuhlgang verdünnen.
- Vorsicht vor Wasser- und Nährstoffmangel! Um ausreichend Flüssigkeit, Ballaststoffe und Vitamine zu sich zu nehmen, sollten Sie mindestens fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen. Das geht ganz einfach: Bei jeder Mahlzeit sollte eine Hand voll Obst und/oder Gemüse dabei sein. Anfangs kann es helfen, das Obst und Gemüse vorher zu garen, so ist es leichter verdaulich.
- Achten Sie auf regelmäßige und häufige Essenszeiten. Damit sorgen Sie für eine gleichmäßige Energiezufuhr und profitieren von einem gleichmäßigen Entleerungsrythmus.

- Erhöhen Sie langsam die Zufuhr von ballaststoffreicher Nahrung (z. B. feine Vollkornprodukte, Cerealien wie z.B. zarte Haferflocken). Beginnen Sie anfangs mit feinen Vollkornprodukten, wie beispielsweise Vollkorntoast oder fein gemahlene Vollkornbrotchen ohne grobe Körner und Samen.

TIPPS BEI MÖGLICHEN KOMPLIKATIONEN

Wie bei jedem Menschen, kann es auch mit einem Kolostoma hin und wieder zu Blähungen, Verstopfungen, Durchfall oder unangenehm riechendem Stuhl kommen.

Blähungen

Da Sie keinen Schließmuskel mehr haben, können Sie Blähungen nicht mehr kontrollieren. Vielen Stomaträgern ist das in der Öffentlichkeit unangenehm, weshalb sie Blähungen weitgehend einschränken möchten.

Unsere Tipps:

Vermeiden Sie es, Kaugummi zu kauen, zu rauchen, mit einem Strohhalm zu trinken und während des Essens viel zu sprechen. Durch diese Aktivitäten schlucken Sie viel Luft,

welche vom Magen in den Darm gelangt und dort für Blähungen sorgt.

Auch manche Lebensmittel verursachen Blähungen. Dies ist nicht nur bei Stomaträgern, sondern auch bei Menschen ohne Stoma der Fall. Werfen Sie einen Blick in unsere Tabellen auf den Seiten 32–35, um zu sehen, welche Lebensmittel sich gerade am Anfang eignen oder weniger geeignet sind. Sie können Blähungen aktiv vorbeugen, indem Sie die Wirkungsweise von Nahrungsmitteln auf Ihre Verdauung genau beobachten und Ihre Ernährung dementsprechend anpassen.

Zum Glück gibt es aber auch Lebensmittel, die uns bei Blähungen helfen, unseren Darm wieder zu beruhigen. Dazu gehören insbesondere auch einige Gewürze.

Werten Sie Ihre Speisen mit diesen Gewürzen auf, um eine bessere Verträglichkeit zu erreichen. Sie können die Gewürze aber auch in Form eines Tees nach einer Mahlzeit zu sich nehmen:

- Kümmel
- Ingwer und Minze
- Petersilie
- Bohnenkraut
- Anis
- Fenchel

Verstopfungen

Um Verstopfungen aktiv entgegenzuwirken oder zu lösen, helfen einige einfache Maßnahmen.

- Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge (täglich zwei Liter).
- Bewegen Sie sich häufig. Gehen Sie spazieren oder nutzen Sie unser Trainings- und Rehabilitationsprogramm **me+™ recovery**, um wieder körperlich aktiv zu werden. Mehr dazu finden Sie auf www.convatec.de/meplus
- Stimulieren Sie die Darmbewegung, indem Sie Ihren Bauch massieren.
- Essen Sie leicht verträgliche Vollkornprodukte, feine Flohsamenschalen und pektinreiches Obst und Gemüse wie Äpfel, Heidelbeeren oder Karotten, um Ihren Darm in Schwung zu halten.
- Steigern Sie langsam die Menge an leicht verdaulichen Ballaststoffen.
- Achten Sie darauf, regelmäßig zu essen.
- Stichfester Joghurt, Buttermilch oder Kefir können Ihnen helfen, Ihre Verdauungsleistung wieder zu steigern.

Bitte beachten: Wenn Sie Flohsamenschalen zu sich nehmen, sollten Sie auf alle Fälle auch genügend trinken!

Leiden Sie öfter an Verstopfungen oder lassen sich diese nicht mit den oben genannten Mitteln beheben, sollten Sie mit Ihrer Stomafachkraft sprechen, ob eventuell andere Gründe die Ursache für die Verstopfungen sein könnten.

Unangenehm riechender Stuhl

Sie haben das Gefühl, dass Ihr Stuhl besonders unangenehm riecht? Seien Sie unbesorgt, denn auch bei Menschen ohne Stoma ist das der Fall. Die meisten Stomabeutel haben Filter, welche für eine Neutralisierung des Geruchs sorgen – Sie brauchen sich darüber also keine Gedanken machen. Sollte Sie der Geruch Ihres Stuhlgangs allerdings einmal besonders stören, kann der unangenehme Geruch eventuell auf spezielle Nahrungsmittel zurückgeführt werden. Achten Sie dann am besten auf die Wirkungsweise der verspeisten Nahrungsmittel und lassen sie diese bei Problemen gegebenenfalls weg. Einige Lebensmittel können unter Umständen helfen, eine Geruchsentwicklung zu verringern. Dazu gehören z. B. Preiselbeersaft, Petersilie, Buttermilch oder Joghurt.

Ihr Körper sagt Ihnen, was ihm guttut und was er braucht. Schränken Sie Ihre Lebensmittelauswahl nicht zu stark ein, nur so können Sie viel Abwechslung ge-

ESSEN UND TRINKEN MIT EINEM KOLOSTOMA

nießen. Ein Ernährungstagebuch wird Ihnen helfen, die neue Situation zu meistern und damit gut zu leben. Und verges-

sen Sie nie: Blähungen und Gerüche sind ganz natürlich! Verzichten Sie also deshalb nicht auf den Genuss guten Essens.



WAS PASSIERT BEI DER ANLAGE EINES ILEOSTOMAS?

Nach der Anlage eines Ileostomas ist der Dickdarm „ausgeschaltet“ oder wird sogar wegen einer schwerwiegenden Erkrankung ganz oder teilweise entfernt. Eigentlich hat der Dickdarm die Aufgabe, dem Stuhl Wasser und Salze zu entziehen und sie anschließend wieder an den Körper zurückzuführen. Durch die breiige oder flüssige Ausscheidung des Ileostomas geht dieses Wasser allerdings verloren.

Mit dem Wegfall des Dickdarms muss der Dünndarm die Aufgabe übernehmen, dem Stuhlgang Wasser und Salze zu entziehen und sie dem Körper anschließend zurückzugeben. Allerdings muss sich der Dünndarm an seine neue Aufgabe gewöhnen: In den ersten sechs bis zwölf Monaten nach der Operation muss Ihr Darm also erst lernen, Nährstoffe und Flüssigkeiten entsprechend der neuen Situation richtig zu verwerten. Zusätzlich haben Sie durch den erhöhten Flüssigkeitsverlust einen höheren Bedarf an Mineralstoffen und Elektrolyten (z. B. Kochsalz). Eine spezielle Stomadiät ist dafür nicht nötig, allerdings wird es Ihnen sicherlich helfen, Ihre Ernährungsgewohnheiten in gewisser Weise umzustellen. Auch dafür haben wir ein paar hilfreiche Tipps für Sie gesammelt.

ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR ILEOSTOMIETRÄGER

Wichtig ist es, Ihren Darm an die neue Situation zu gewöhnen. Essen Sie zu Anfang nicht gleich wie vor Ihrer Operation, sondern führen Sie Ihren Darm langsam an die veränderte Lage heran. In der Klinik werden Sie zunächst flüssige und weiche Kost bis hin zu leicht verdaulicher, ballaststoffarmer Schonkost erhalten. Auch in den ersten Wochen zu Hause sollten Sie sich ballaststoffarm ernähren. Versuchen Sie anfangs nur gegartes Obst und Gemüse zu essen und blähende Lebensmittel, wie z.B. Knoblauch, Zwiebeln oder Sauerkraut, wegzulassen. Einen genauen Überblick, welche Lebensmittel für die ersten Wochen geeignet sind und welche nicht, finden Sie auf den Seiten 32–35.

Je weniger Darm vorhanden ist, desto „früher“ verlässt der Darminhalt wieder unseren Körper. Um eine gute Nährstoffaufnahme zu unterstützen, sollten Sie auch im Alltag immer auf Ihre Getränkeauswahl und mögliche eindickende Maßnahmen (Seite 22) achten. Versuchen Sie täglich mindestens zwei bis drei Liter zu trinken. Eine Auswahl an gut geeigneten Getränken haben wir Ihnen hier zusammengefasst.

Getränke für Ileostomieträger:

- Mineralwasser mit wenig oder keiner Kohlensäure
- isotonische Getränke, z. B. alkoholfreies Bier, isotonische Sportlergetränke, Elektrolytlösungen aus der Apotheke, selbst gemischte isotonische Getränke (Seite 14)
- Fruchtschorlen (mit wenig Fruchtsäure und am besten im Mischverhältnis 5 zu 1 (Wasser/Saft))
- Früchte- und Kräutertees
- klare, leicht gesalzene Gemüse- oder Fleischbrühe

Versuchen Sie kohlenstoffhaltige Getränke zu vermeiden, da diese häufig zu Blähungen führen. Auf den Genuss von Kaffee und Alkohol müssen Sie nicht verzichten, doch auch hier sollten Sie aufmerksam auf die Reaktion Ihres Körpers achten. Oft wird Getreidekaffee oder ein koffeinfreier Kaffee besser vertragen als normaler Kaffee.

Zudem kann der Stuhl durch zuckerhaltige Getränke flüssiger werden. Meiden Sie also Getränke wie Cola, Limonaden oder unverdünnte Fruchtsäfte und lassen Sie den Zucker im Tee oder Kaffee am besten einfach weg. Trinken Sie stattdessen isotonische Getränke oder fügen Sie Ihrer Saftschorle eine Prise Salz hinzu.

Tipps zum Ausgleich des Elektrolythaushalts

Da Sie durch Ihr Ileostoma mehr Flüssigkeit verlieren als normal, gehen Ihnen auch Mineralstoffe und Elektrolyte verloren. Aber auch das können Sie leicht ausgleichen, indem Sie salzige Brühen, salzige Snacks oder isotonische Getränke zu sich nehmen.

Bei sehr häufigen und flüssigen Ausscheidungen ist es meist nicht hilfreich, einfach noch mehr zu trinken. Hier kommt es vielmehr auf die Auswahl der richtigen Getränke und den Zeitpunkt des Trinkens an. Am besten nehmen Sie 30 Minuten vor und nach dem Essen Getränke in Form von isotonischen Getränken zu sich (circa 2 Liter täglich).

Denken Sie daran, Ihren Elektrolythaushalt regelmäßig durch Ihren Hausarzt kontrollieren zu lassen.

TIPPS BEI MÖGLICHEN KOMPLIKATIONEN

Durchfall oder extrem flüssiger Stuhl kann viele Ursachen haben. Dazu gehören bestimmte Medikamente, Viren, aber auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten – wichtig ist es deshalb, dass Sie gut auf sich und die Reaktionen Ihres Körpers auf bestimmte Nahrungsmittel achten. Typischerweise lösen die im Folgenden aufgelisteten Lebensmittel oftmals Durchfall bzw. extrem flüssigen Stuhlgang aus.

Lebensmittel, die Durchfall verursachen können:

- Light- und Diät-Produkte (mit Zuckeraustauschstoffen wie Sorbit, Xylit oder Maltit)
- zuckerreiche Limonaden und Mischgetränke
- Milch, Vollmilchschokolade, Sahne, Buttercreme
- Frittiertes, z. B. Pommes, Spritzgebäck
- Bier, Wein, hochprozentige alkoholische Getränke
- Rosinen, Trockenpflaumen und andere getrocknete Früchte
- scharfe Gerichte

Allerdings gibt es verschiedene Möglichkeiten, um mit anderen Lebensmitteln entgegenzuwirken und so den Stuhlgang wieder zu verfestigen. Zum

Eindicken des flüssigen Stuhls werden lösliche Ballaststoffe benötigt. Diese sind in Form von Pektin natürlicherweise in Äpfeln, Heidelbeeren und Karotten enthalten. Anders als häufig angenommen, werden diese auch nach einer Operation gut vertragen. Sie führen dazu, dass die Flüssigkeit im Darm gebunden wird. Der Speisebrei wird dadurch breiiger und so langsamer durch den Darm bewegt. Die Nährstoffaufnahme wird dadurch verbessert und der Stuhl eingedickt. Pektine können Sie in Pulverform auch in der Apotheke kaufen und dann einfach unter Speisen und Getränke mischen. Das Gleiche gilt für Flohsamenschalen-Pulver aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt; es kann ebenfalls sehr hilfreich sein zum Eindicken des Stuhls und lässt sich leicht in Ihre Speisen und Getränke einrühren.

Vergessen Sie bitte nie, genügend zu trinken! Auch hier eignen sich isotonische Getränke besonders gut.

Eindickende Lebensmittel:

- Zwieback, Salzstangen, Laugenbrezeln, Grissini, Weißbrot, Brötchen und feine Vollkornbrote, Vollkorntoast, Knäckebrot
- gekochte Karotten und Kartoffeln, Nudeln und geschälter (weißer) Reis
- zarte bzw. feine Haferflocken, welche als Porridge zubereitet werden

- Grießbrei, Milchreis und Quark
- Apfelmus, Quitten und Guaven
- Bananen und geriebener, ungeschälter Apfel
- getrocknete Preisel- und Heidelbeeren, in Form eines Tees oder gekocht als Kompott
- schwarzer Tee, der ca. 15 Minuten gezogen hat
- dunkle Schokolade



UNSER TIPP

Probieren Sie die Diamonds von ConvaTec. Diese dicken den Stuhl ein und vermindern unangenehmen Geruch. So können Sie Ihren Alltag unbeschwert genießen!



Mit einem Ileostoma sollten Sie nicht mehr als einen Liter Stuhl innerhalb von 24 Stunden ausscheiden. Ist der Urin dunkel, konzentriert und stark riechend, ist das häufig ein Anzeichen für eine zu hohe Stomausscheidung und geringe Trinkmenge. Verlieren Sie über längere Zeit mehr Flüssigkeit über das Stoma und die Urinproduktion geht

zurück, so kann dies Ihre Nieren schädigen. Suchen Sie in einem solchen Fall bitte unverzüglich Ihren Hausarzt oder die Notaufnahme auf!

Blähungen

Sie leiden an Blähungen? Das kann möglicherweise daran liegen, dass Sie etwas gegessen haben, was Sie nicht gut vertragen. Kohlensäurehaltige Getränke, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Kohl, aber auch frisches Brot können dazu führen, dass Sie verstärkt an Blähungen leiden. Aber keine Sorge, das tun auch Menschen ohne Stoma. Schnelle Abhilfe schaffen Kümmel- oder Fencheltee, Heidelbeer- oder Preiselbeersaft sowie Joghurt.

Da Sie beim Kauen von Kaugummis und während des Sprechens beim Essen viel Luft schlucken, kann es auch hier zu Blähungen kommen. Lassen Sie Kaugummis am besten einfach weg und reden Sie während des Essens nicht, soweit es möglich ist. Kauen Sie Ihr Essen stattdessen gründlich, so unterstützen Sie Ihren Darm bei der Verdauung.

Stomablockade

Ihr Dünndarm ist sehr eng, weshalb er durch faserhaltige, hartschalige Nahrungsmittel unter Umständen blockiert werden kann – insbesondere während der ersten sechs bis acht Wochen nach der Operation. Besonders



vorsichtig sollten Sie mit Rosinen, Trockenpflaumen und anderen getrockneten Früchten sein, da diese zu einer Stomablockade führen können.

Das bedeutet aber keinesfalls, dass Sie auf alle faserhaltigen und hartschaligen Nahrungsmittel verzichten müssen. Sie können solche Lebensmittel einfach anders zubereiten, sodass sie bekömmlicher sind. Wenn gründliches Kauen nicht ausreicht, können Sie beispielsweise auf die Schalen verzichten (z. B. Äpfel schälen, Tomaten häuten), Gemüse kochen bzw. als Suppen zubereiten und Obst als püriertes Mus oder in Form von Smoothies zu sich nehmen. Nähere Tipps dazu finden Sie auf den Seiten 32–35.

Ganz verzichten sollten Sie zukünftig auf Popcorn oder Kokosnüsse und ganze Pilze. Hier ist die Gefahr leider zu groß, dass Ihr Stoma verstopft.

Sollte es bei Ihnen doch zu Krämpfen, Durchfall (= mehr als 1,5 Liter Stuhlauscheidung in 24 Stunden), Übelkeit oder Erbrechen kommen, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt oder Ihre Stomafachkraft.

Denken Sie daran, dass jeder Mensch anders auf bestimmte Nahrungsmittel reagiert und dass Einschränkungen bzw. Vorsichtsmaßnahmen bei der Ernährung möglicherweise nur vorübergehend erforderlich sind. Ein Ernährungstagebuch

kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, was Sie vertragen und was nicht. Lassen Sie sich nicht entmutigen und probieren Sie die Lebensmittel einfach ein paar Wochen später erneut. Vielleicht haben Sie Glück und Ihr Körper gewöhnt sich schnell um.

Wie Ihre Medikamente oder Verhütungsmittel trotz Stoma wirken

Bei einem Ileostoma kann es sein, dass bestimmte Medikamente nicht mehr resorbiert werden. Dies hängt von der Lage des Stomas, der vorhandenen Restdarmlänge und bestehenden Grunderkrankungen ab. Grundsätzlich kann man sagen, je weniger Dünndarmabschnitte entfernt wurden, desto geringer sind mögliche Resorptionsprobleme.

Falls Sie die Antibabypille nehmen, müssen Sie die Schwangerschaftsverhütung möglicherweise umstellen. Orale Verhütungsmittel, Retard-Medikamente oder Medikamente in Kapselform sowie manche Herzmedikamente und Psychopharmaka werden von einem verkürzten Dünndarm häufig nicht resorbiert.

Finden Sie Tabletten oder Kapseln unverdaut in Ihrem Stomabeutel, sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Stomafachkraft kontaktieren, um über die für Sie beste Form der Verhütung und mögliche Alternativen für Ihre Medikamente zu sprechen.

WAS PASSIERT BEI DER ANLAGE EINES UROSTOMAS?

Die Nieren entziehen dem Körper schädliche Stoffe, giftige chemische Substanzen sowie überschüssige Mineralien und Abbauprodukte des Stoffwechsels – sie reinigen das Blut also von „Abfallprodukten“. Außerdem sorgen die Nieren für den richtigen Säure-Basen-Haushalt, da sie Säuren ausscheiden. Das Endprodukt dieser Filterung nennt sich Harn bzw. Urin. Die Harnblase dient als Reservoir für Urin – und über die Harnröhre verlässt der Urin schließlich den Körper.

Nach Entfernung oder Schädigung der Harnblase oder der Harnwege kann die Harnausscheidung nicht mehr kontrolliert ablaufen – es wird ein Urostoma angelegt. Meistens erfolgt die Anlage eines Urostomas in Form eines Ileum-Conduits. Dabei wird ein Stück des letzten Dünndarmabschnitts (Ileum) zur Ausleitung der Harnleiter an die Bauchdecke verwendet. Durch die neue Situation ist die Urinmenge erhöht. Um das auszugleichen, ist es wichtig, mehr als vorher zu trinken.

ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR UROSTOMIETRÄGER

Solange Sie keine besonderen Anweisungen von Ihrem Arzt oder Ihrer Sto-

mafachkraft bekommen, müssen Sie sich mit einem Urostoma an keine spezielle Diät halten. Zu Beginn ist es aber wichtig, ein paar Besonderheiten in der Ernährung zu beachten. Beispielsweise können sehr fette Speisen, wie panierte Lebensmittel, fetter Braten, Fleisch und Gebäck abführend wirken.

Einen Tipp sollten Sie allerdings immer beherzigen: Trinken Sie etwa zwei bis drei Liter über den Tag verteilt, um mögliche Harninfektionen oder Schleimbildungen von Anfang an zu vermeiden. Am besten eignen sich Mineralwasser und Kräutertees.

Wann Sie essen und trinken, hat – genauso wie bei gesunden Menschen – auch bei Stomaträgern einen Einfluss auf die Ausscheidung. Wollen Sie nachts nicht so viel Urin verlieren? Dann sollten Sie die empfohlene optimale Trinkmenge bereits während des Tages zu sich nehmen. Vermeiden Sie es, Kaffee, schwarzen Tee oder Alkohol zu trinken, kurz bevor Sie ins Bett gehen. Diese wirken stark harntreibend.

Grundsätzlich verliert jeder Mensch Flüssigkeit, z. B. durch Schweiß und Ausscheidungen. Der Flüssigkeitsbedarf steigt also, wenn wir bei hohen Temperaturen schwitzen, Fieber haben oder flüssigeren Darminhalt (Durchfall) ausscheiden. In diesem Fall soll-

ten Sie Ihre normale Trinkmenge auf mindestens drei Liter erhöhen und auf isotonische Getränke umsteigen (Vorschläge für eigene Mischungen auf Seite 14), da diese zu einer schnelleren Resorption im Darm und einer besseren Flüssigkeitsversorgung führen. Verzichten Sie zusätzlich auf harntreibende Getränke.

Natürlich dürfen Sie Alkohol in kleinen Mengen trinken. Bedenken Sie jedoch, dass dies eine fördernde Wirkung auf Ihre Urinausscheidung hat. Sie können einem Flüssigkeitsverlust durch Alkohol ganz einfach entgegenwirken, indem Sie zusätzlich auch alkoholfreie Getränke trinken.

TIPPS BEI MÖGLICHEN KOMPLIKATIONEN

Wenn nach Ihrer Urostomie einmal Komplikationen auftreten, zögern Sie nicht, Ihren Arzt und/oder Ihre Stomafachkraft zu kontaktieren, damit Sie schnellstmöglich Abhilfe schaffen können. Daneben können Sie durch Ihre Ernährung und Ihr Trinkverhalten selbst viel für Ihr Wohlbefinden bzw. eine schnelle Besserung tun. Hier haben wir einige Tipps für Sie gesammelt, die hilfreich sein könnten, wenn es bei Ihnen zu Komplikationen kommen sollte, die typisch sind für ein Urostoma.

Harnwegsinfektionen

Wird unser Urin dunkel und/oder streng riechend, ist das ein deutliches Zeichen, dass unsere Trinkmenge nicht ausreicht oder eine Infektion vorliegt. Nach der Anlage eines Urostomas kann es leichter zu aufsteigenden Harnwegsinfekten kommen. Das kommt daher, dass Ihre Blase als Schutz wegfällt und die Bakterien direkt in das Nierenbecken gelangen können. Damit sich Bakterien gar nicht erst festsetzen, ist es wichtig, regelmäßig genügend zu trinken und so die Harnwege ständig zu spülen.

Um eventuelle Harnwegsinfekte bereits im Vorfeld zu erkennen, können Sie den pH-Wert Ihres Urins mit Hilfe eines Teststreifens aus der Apotheke messen. Ihr pH-Wert sollte immer zwischen 5,5 und 6 liegen, also im leicht sauren Bereich. Sollte dies nicht der Fall sein, kann das ein Hinweis auf einen Harnwegsinfekt sein.

Kontaktieren Sie sicherheitshalber immer Ihren Arzt oder Ihre Stomafachkraft, sobald Sie Anzeichen für eine Harnwegsinfektion bemerken! Zusätzlich zum regelmäßigen Trinken können Sie es den Bakterien auch durch Ihre Ernährung schwermachen, sich festzusetzen. Hervorragend geeignet sind z. B. Preiselbeeren oder Preiselbeersaft; ihre Inhaltsstoffe sorgen für ein saures Milieu und machen es für Bakterien richtig ungemütlich.

Tipps, die Ihnen helfen, Harnwegsinfektionen zu vermeiden:

- Trinken Sie pro Tag 2 bis 3 Liter, am besten Mineralwasser oder Kräutertees.
- Nehmen Sie wasserreiche Lebensmittel zu sich, z. B. Melone, Gurke, Zucchini, aber auch Gemüsesäfte, Suppen und Saucen.
- Säuern Sie Ihren Harn an, z. B. durch Johannisbeer-, Cranberry- oder Preiselbeersaft oder den Verzehr von tierischem Eiweiß wie z. B. Fleisch, Eier und Fisch.

Schleimbeimengungen

Wurde bei Ihnen ein Ileum-Conduit angelegt, kann es zu Schleimbeimengungen im Urin kommen, da das Stück Darm, welches nun als Blase fungiert, mehr Schleim produziert.

Seien Sie unbesorgt – diese Schleimbeimengungen sind bei einer solchen Urostomie völlig normal! Eine spezielle Teemischung aus der Apotheke kann Ihnen hier helfen, die Produktion des Darmschleims zu reduzieren.



UNSER TIPP

Um Schleimbeimengungen im Urin zu verringern, mischen Sie sich einfach einen guten Tee! Verwenden Sie dazu:

- 50 g Birkenblätter
- 40 g Brennesselkraut
- 5 g Hagebuttenschale
- 5 g Ringelblumenblüten

Diese Zutaten bekommen Sie in jeder Apotheke. Vermischen Sie alles gut miteinander, geben Sie 2 bis 3 Esslöffel des Tees in einen Liter heißes, nicht mehr kochendes Wasser und lassen Sie ihn dann 10 bis 15 Minuten ziehen.

Kristallbildung

In Ihrem Urin befinden sich klitzekleine, messerscharfe Kristalle? Diese sind ein Zeichen dafür, dass Ihr Urin alkalisch ist. Um einer solchen Kristallbildung entgegenzuwirken, gilt es, den Urin durch den Verzehr entsprechender Lebensmittel anzusäuern und auf eine ausreichende tägliche Trinkmenge von 2 bis 3 Litern zu achten.

Lebensmittel, die den Urin ansäuern:

- schwarzer Tee, Kaffee
- Preiselbeer- und Johannisbeersaft
- tierische Eiweißträger wie z. B. Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte (Käse), Eier
- Obst (z. B. Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren)
- Gemüse (z. B. Paprika, Spinat, Broccoli), Vitamin C (Ascorbinsäure)
- Weißmehlprodukte (z. B. Brot, Nudeln)

Unangenehm riechender Urin

Einige Nahrungsmittel erzeugen einen unangenehmen Geruch im Urin (z. B. Spargel) oder verändern die Farbe Ihres Urins (z. B. rote Bete). Das hat allerdings meist nichts mit Ihrem Stoma zu tun, sondern tritt genauso bei Menschen ohne Stoma auf. Mit der Zeit bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie spezielle Lebensmittel sich bei Ihnen auswirken. Um Ihren Geruch im Urin zu vermindern, können Sie folgende Lebensmittel ausprobieren.

Geruchsmindernde Nahrungsmittel:

- Cranberrysaft/Preiselbeersaft
- Sauermilchprodukte, z. B. Buttermilch, Joghurt, Dickmilch, Kefir
- Petersilie, Blattsalat, Spinat
- Weizenkleie, Leinsamenmehl
- Milchzucker (Verträglichkeit prüfen!)

Lassen Sie sich nicht verunsichern, falls Ihr Urin nach einer Mahlzeit mit roter Bete einmal rot gefärbt sein sollte. Das ist völlig normal! Dauert der Zustand eines gefärbten oder unangenehm riechenden Urins jedoch an, könnte dies auf einen Harnwegsinfekt hinweisen. Suchen Sie dann bitte einen Arzt auf.

IM RESTAURANT ODER BEI FREUNDEN

Am Anfang erscheint es Ihnen vielleicht unmöglich, jemals wieder auswärts essen zu gehen. Sie werden sehen, Sie können sich wunderbar darauf vorbereiten und müssen keinesfalls auf den Genuss oder die Freude, mit Freunden und der Familie auswärts zu essen, verzichten.

- Wählen Sie das Lokal bewusst aus. Die meisten Restaurants stellen inzwischen ihre Speisekarten online zur Verfügung, sodass Sie sich bereits vorab informieren können, wo Sie geeignete Speisen finden, die Sie auch vertragen.
- Zögern Sie nicht, nach den Zutaten der Gerichte zu fragen. Heute haben viele Menschen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, sodass dies nicht weiter auffallen wird. Meist können Sie dann bestimmte Lebensmittel einfach abbestellen oder z. B. gegen andere Beilagen tauschen.
- Achten Sie auf Alkohol und Lebensmittel, die bei Ihnen eine blähende oder stuhlfördernde Wirkung haben.
- Packen Sie für den Fall der Fälle eine Wechselversorgung sowie Wechselkleidung ein. Damit sind Sie bestens vorbereitet und können den Abend selbstbewusst und sorgenfrei genießen.



IM RESTAURANT ODER BEI FREUNDEN



LEICHT VERDAULICHES FÜR DIE ERSTEN WOCHEN

Grundsätzlich gilt: Es ist nichts verboten! Alles, worauf Sie Appetit haben und was vertragen wird, ist erlaubt. In den ersten vier Wochen sollte Ihre Verdauung jedoch noch entlastet werden, bis Sie sich an die neue Situation gewöhnt hat. Hierbei wird auf

schwerverdauliche Lebensmittel und Zubereitungsmethoden verzichtet, welche unter Umständen zu Blähungen und einem Völlegefühl führen. Bedenken Sie allerdings, dass jeder Mensch anders ist und somit individuell auf Nahrungsmittel reagiert. Nach den ersten Wochen können Sie gerne aus dem Vollen schöpfen und Ihren Speiseplan erweitern.

Lebensmittel	Geeignet	Eher ungeeignet
Milch, Milchprodukte, Käse	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Milch und Milchprodukte (1,5 % Fett) • Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch, Dickmilch • Quark bis 20 % Fett in der Trockenmasse • saure Sahne • milde Schnittkäse-Sorten mit 30 bis 45 % Fett in der Trockenmasse • Weichkäse, Frischkäse, Hüttenkäse, Mozzarella 	<ul style="list-style-type: none"> • große Mengen an Sahne, Rahm, • sehr reifer Hartkäse wie Bergkäse, Cheddar, Emmentaler, • Schimmelkäse, wie z. B. sehr reifer Camembert, Gorgonzola
Fleisch und Wurst	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch als magere Stücke, wie Filet, Steak • Geflügel: Hähnchenbrust (ohne Haut), Frikassee, Steak, Hähnchenkeule (ohne Haut), Geschnetzeltes • Rind/Kalb: Gulasch, Braten, Tafelspitz, Geschnetzeltes • Schwein: Geschnetzeltes, Medaillons, Schnitzel (nicht paniert), magerer Braten • Hackfleisch: milde Bolognese, Frikadellen, Hackbraten • Wild, Lamm, Kaninchen • fettarme Wurstsorten wie gekochter Schinken (ohne Fettrand), Lachsschinken, Sülzen, Bratenaufschnitt, Bier-schinken, Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Geflügelwurst 	<ul style="list-style-type: none"> • fettes, paniertes, geräuchertes Fleisch • Gans, Ente • Speck • geräucherte Wurstsorten wie roher Schinken, Salami, Mettwurst

LEICHT VERDAULICHES FÜR DIE ERSTEN WOCHEN

Lebensmittel	Geignet	Eher ungeeignet
Fisch	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Fische wie Seelachs, Rotbarsch, Kabeljau, Forelle, Scholle, Zander 	<ul style="list-style-type: none"> • paniertes und geräucherter Fisch
Suppen und Soßen	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Bouillon, Suppen und Soßen; bei Soßen das Fett abschöpfen 	<ul style="list-style-type: none"> • mit viel Sahne zubereitete Soßen
Eier	<ul style="list-style-type: none"> • weichgekochtes Ei, Rührei, Omelette 	<ul style="list-style-type: none"> • hartgekochte Eier • Mayonnaise
Brot und Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> • einen Tag altes Brot • helle Brötchen, Weißbrot, Baguette, fein gemahlene Vollkorn-Toastbrot und -brot, Mischbrot, Knäckebrötchen, Laugenstangen, Zwieback • trockener Kuchen wie Marmorkuchen, Obstkuchen ohne Sahne, Biskuitkuchen, Hefengebäck 	<ul style="list-style-type: none"> • frisches Brot, grobes Vollkornbrot, Brot mit Nüssen und ganzen Körnern • Sahnetorten
Beilagen	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffeln wie Pell-, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße, Semmelknödel, • Nudeln und Teigwaren • (weißer) Reis • zarte Haferflocken, alle Getreidemehle, Stärke, Grieß 	<ul style="list-style-type: none"> • frittierte und stark gebratene Kartoffelgerichte, z. B. Pommes, Kroketten, Bratkartoffeln • Kartoffelsalat mit Mayonnaise oder viel Öl

Lebensmittel	Geignet	Eher ungeeignet
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Brokkoli- und Blumenkohlröschen, Karotten, Zucchini, Kürbis, Fenchel, Pastinaken, Knollensellerie, Tomaten ohne Haut, Aubergine, Kohlrabi, Rote Bete, Spargelspitzen, Chicorée, Kopfsalat, Eisbergsalat (Salate fein geschnitten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gurke, Paprika Lauch, Zwiebel, Knoblauch • Kohlgemüse wie Blau-, Weiß-, Sauerkraut, Grün- und Rosenkohl • Rettich, Radieschen • Pilze aller Art • Mais, Erbsen • Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen • faserige Spargelstangen
Obst	<ul style="list-style-type: none"> • reife Früchte wie Äpfel, Birnen, Bananen • Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren • Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen, • Orangen und Mandarinen (gründlich geschält) • Melonen, Mangos • als Kompott ist es anfangs besser verträglich 	<ul style="list-style-type: none"> • unreifes Obst • rohes Steinobst wie Zwetschge, Pflaume, Kirsche, Mirabelle
Nüsse und Samen	<ul style="list-style-type: none"> • Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Erdnüsse, • Leinsamen, Flohsamen, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mohn • Nüsse und Samen am besten fein gemahlen oder als Nussmus 	

LEICHT VERDAULICHES FÜR DIE ERSTEN WOCHEN

Lebensmittel	Geignet	Eher ungeeignet
Gewürze und Kräuter	<ul style="list-style-type: none"> • Salz, Gemüse- oder Fleischbrühe • alle milden Gewürze wie kleine Mengen Pfeffer (am besten weißen), Kümmel, Anis, Nelken, Wacholder, Zimt, Koriander, Muskat, Safran, Vanille • Kräuter wie Basilikum, Dill, Petersilie, Lorbeer, Majoran, Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei, Minze, Estragon, Liebstöckel, Kerbel, Beifuß, Bohnenkraut • milder Essig wie Balsamico, Zitronensaft 	<ul style="list-style-type: none"> • scharfe Gewürze wie Chili • Paprika (scharf), Currypulver, Schnittlauch, Zwiebel- und Knoblauchsatz
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Butter, Margarine • hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Nussöl, Kürbiskernöl, Leinöl 	<ul style="list-style-type: none"> • zu viel Fett und Öl können die Speisen schwer verdaulich machen
Süßes und Herzhaftes	<ul style="list-style-type: none"> • in kleinen Mengen: Haushaltszucker, Rohrzucker, Traubenzucker • Konfitüre, Gelee, Honig, Zuckerrübenkraut • Russisch Brot, Löffelbiskuit, Butterkekse, Reiswaffeln, Cracker, Salzletten 	<ul style="list-style-type: none"> • große Mengen Nüsse • Nougat, große Mengen Schokolade, Sahnebonbons
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser ohne Kohlensäure • milder Kaffee, Getreidekaffee • Kräuter- und Früchtetee, grüner Tee, schwarzer Tee (am besten lange gezogen) • dünne Saftschorlen (1:5), Gemüsesäfte 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorsicht mit zuckerreichen Getränken wie Cola, Limonaden, Energydrinks, Fruchtsäfte, Zucker im Kaffee oder Tee • eiskalte Getränke • Alkohol
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Dämpfen, Dünsten, Garziehen, Grillen, leichtes Anbraten in der beschichteten Pfanne, Bratfolie, Kochen, Römertopf 	<ul style="list-style-type: none"> • Frittieren, Panieren, starkes Anbraten und Rösten

Bitte beachten Sie, dass wir Ihnen gerne unsere Erfahrungen und Tipps weitergeben, Sie Ihren Speiseplan nach der Stomaanlage jedoch insbesondere mit Ihren medizinischen Ansprechpartnern abstimmen sollten.



ABWECHSLUNGSREICH VON ANFANG AN: UNSERE REZEPTE

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt unserer Erde. Eine ausgewogene Ernährung besteht aus einer abwechslungsreichen Auswahl, einer geeigneten Kombination und einer angemessenen Menge nährstoffreicher Lebensmittel. Bewusstes Essen hilft Ihnen, richtig zu essen. Lassen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen und ver-

gessen Sie nicht: Auch das Auge isst mit. Wir haben deshalb für Sie eine Auswahl an Gerichten zusammengestellt, die nicht nur gesund sind: Sie beweisen auch, wie vielseitig und lecker Sie sich mit Stoma ernähren können – und das zu jedem Anlass und passend zu jeder Jahreszeit.

In diesem Sinne: Lassen Sie es sich schmecken!

Dicke Karottensuppe (Morosche)

Ein bewährtes Hausmittel gegen Durchfall. Karotten enthalten viel Pektin und wirken somit stopfend. Das Rezept entspricht ungefähr einer Tagesportion, die in kleinen Mengen über den Tag verteilt verzehrt werden kann, sobald Durchfallbeschwerden auftauchen. Die Suppe lässt sich übrigens auch gut einfrieren.

Zutaten für 1 Tagesportion:

- 500 g Karotten
- 1 Liter Wasser
- 3 g Salz
- nach Bedarf Wasser oder Brühe zum Auffüllen

Zubereitung:

Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Die Karottenstücke mit einem Liter Wasser aufgießen und 90 Minuten köcheln lassen.

Das Kochwasser abgießen und Karotten fein pürieren. Den dicken Brei mit abgekochtem Wasser oder Brühe auf 1 Liter auffüllen. Das Salz dazugeben.

Je nach Geschmack kann auch gekochtes Hühnerfleisch dazugegeben werden. Ideal auch als Soße zu gekochten Nudeln oder Reis.



Porridge

Ideal gegen Durchfall, da lösliche Ballaststoffe Flüssigkeit im Darm binden. Der Porridge beruhigt den Darm und dient als sogenannter „Bauchschmeichler“.

Zutaten für 1 Person:

- 4–5 gehäufte Esslöffel zarte Haferflocken
- 250 ml kaltes Wasser oder Milch
- Salz und/oder Brühe (pikante Variante)
- Zimt und Zucker (süße Variante)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und unter Rühren bei niedriger Hitze zum Köcheln bringen, bis alles eingedickt ist. Der pikante Porridge kann mit Gemüsewürfeln wie Karotte, Zucchini verfeinert werden oder in der süßen Variante mit Apfelwürfeln oder Heidelbeeren.

Hat sich der Darm etwas beruhigt, ist Porridge mit Milch gekocht und Früchten verfeinert ein ideales Frühstück für den Start in den Tag.



Kabeljaufilet auf buntem Gemüsebett

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Stücke Kabeljaufilet
- 150 g Kartoffeln
- 100 g Karotten
- 100 g Rote Bete
- 100 g Pastinaken
- 1 EL Olivenöl
- Salz, etwas weißer Pfeffer
- frische Petersilie, frisches Basilikum, frischer Rosmarin
- etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten, Pastinaken und Rote Bete schälen, waschen und alles in kleine Würfel schneiden. Petersilie, Basilikum und Rosmarin waschen und fein hacken. Etwas Basilikum zum Garnieren zurückbehalten.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel hineingeben und 5 Minuten mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe garen. Danach die Karotten-, Pastinaken- und Rote-Bete-Würfel hinzugeben und weitere 5 bis 6 Minuten schonend garen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Das gegarte Gemüse mit den gehackten Kräutern vermischen und in eine gefettete ofenfeste Form geben. Die Kabeljaufilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern sowie ein paar Spritzer Zitrone über die Filets geben. Die Filets auf das Gemüse legen, die Auflaufform in den Backofen stellen und 14 bis 18 Minuten im Ofen garen.

Wahlweise können Sie die Kartoffeln auch weglassen und Reis dazu servieren.



Hähnchen-Wok-Pfanne

Zutaten für 2 Personen:

- 200–300 g geschnetzelte Hähnchenbrust
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 3–4 Karotten
- ½ Brokkoli
- 2–3 cm großes Stück Ingwer
- 1 EL halbfester oder flüssiger Honig
- 3 EL Teriyaki-Sauce, Saft einer halben Limette
- 120 g Reis (weiß) oder Nudeln als Beilage

Zubereitung:

Zuerst den Reis zubereiten oder das Kochwasser für die Nudeln erhitzen, damit die Beilage gleichzeitig mit dem Fleisch und dem Gemüse fertig ist. Karotten schälen. Das Gemüse waschen und in dünne Scheiben/Streifen schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und ein paar Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren. Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Wok oder einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Hähnchenfleisch darin braten, bis es leicht gebräunt ist. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, den Bratensaft in der Pfanne belassen. Ingwer in die Pfanne geben und ein bis zwei Minuten anbraten. Anschließend die Karotten und eine Minute später Zucchini, Paprika und Brokkoli dazugeben und ebenfalls ein bis zwei Minuten anbraten.

Hähnchenfleisch und den Honig sowie die Teriyaki-Sauce hinzufügen und noch einmal ein bis zwei Minuten schmoren lassen. Falls etwas mehr Sauce gewünscht wird einfach einen Schuss Wasser hinzufügen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und den Limettensaft darüber träufeln. Reis oder Nudeln auf einem Teller anrichten und das Gemüse mit Hähnchenfleisch darüber geben.



Bauernomelette

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g magere Schinkenwürfel
- 100 g geriebener Käse
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer und Petersilie

Zubereitung:

Die Schinkenwürfel in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend die verquirlten Eier mit dem Käse vermengen, mit fein gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne gießen.

Die Temperatur der Pfanne sofort zurückdrehen und so lange braten, bis das Omelette goldgelb geworden ist. Anschließend einmal wenden. Sobald es auf beiden Seiten leicht braun ist, können Sie anrichten.

Ideal mit grünem Salat oder knusprigem Brot.



Pfannkuchen mit Gemüsefüllung

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Mehl
- 125 ml Milch 1,5 %
- 3 Eier
- Öl
- 1 kleine Zucchini
- 1 gehäutete Tomate
- ½ Aubergine
- 100 g Frischkäse (fettreduziert)
- Salz, etwas Pfeffer, Basilikum, Oregano, Rosmarin

Zubereitung:

Aus Mehl, Milch, Eiern und einer Prise Salz einen Pfannkuchenteig herstellen und 5 Minuten ruhen lassen.

Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomate blanchieren, die Schale abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten, dann alles mit Salz, etwas Pfeffer und den Kräutern würzen. Ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Frischkäse vorsichtig unterrühren.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und dünne Pfannkuchen backen. Jeweils etwas Gemüse auf eine Hälfte geben und dann die andere Hälfte darüber klappen. Noch einen Moment in der Pfanne lassen, damit der Käse etwas zerlaufen kann.



Rindfleisch mit Mango und Salat

Dieses Gericht können Sie als Salat, als Beilage oder z. B. mit Fladenbrot als Hauptgang genießen. Zusätzlich machen Sie mit diesem Salat auch Ihre veganen Gäste glücklich, wenn Sie das Rindfleisch weglassen.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Avocado (reif, aber nicht zu weich)
- 1 Mango (reif, aber nicht zu weich)
- 1 Packung Rucola (oder ein anderer Salat)
- 200 g Rindfleisch
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker
- nach Belieben: afrikanische Kräutermischung (z. B. Masala-Gewürzmischung)

Zubereitung:

Rucola zupfen, waschen und trocknen lassen. Schneiden Sie ihn zusätzlich noch klein, dann ist er weniger faserig. Auf einem Salatteller anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Mango und Avocado schälen, in feine Würfel schneiden.

Dressing aus Senf, Essig, Öl, Zitronensaft und etwas Zucker in einer Schüssel mixen. Ggf. mit einer afrikanischen Gewürzmischung abschmecken. Avocado und Mango unterheben und alles auf dem Salatbett anrichten.

Rindfleisch in Streifen schneiden, in etwas Öl kurz anbraten und über den Salat geben.



Wassermelonensalat mit Schafskäse

Zutaten für 2–4 Personen:

(je nachdem, ob Salat Beilage oder Hauptgang ist)

- 600 g Fruchtfleisch einer roten Wassermelone
- 200 g Fetakäse
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zweige frischer Oregano oder ca. ½ TL gemahlener Oregano
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- schwarze Oliven
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Für etwa zehn Minuten in kaltes Wasser legen, das macht sie bekömmlicher.

Das Fruchtfleisch der Wassermelone auslösen, Kerne entfernen und die Melone in mundgerechte Würfel schneiden.

Feta mit den Händen in grobe Stücke zerbröseln.

Zwiebeln abgießen. Die Blätter vom Oregano fein hacken.

Melonenwürfel vorsichtig mit dem Käse, den Zwiebeln und dem Oregano mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl darüber träufeln. Sofort servieren; dazu passt frisches Weißbrot.

Wer noch sehr empfindlich auf Zwiebeln reagiert, kann sie auch weglassen; der Salat schmeckt trotzdem lecker.



Bananen-Schokoladen-Muffins

Zutaten für 8 Muffins:

- 1 große Banane
- 85 g Joghurt 1,5 %
- 70 g Butter oder Margarine
- 70 g Zucker
- 2 Eier
- 85 g Mehl
- 45 g Cornflakes ohne Zucker
- 55 g Schokoraspeln (dunkel)
- 1 TL Backpulver
- abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Banane schälen und pürieren, mit Joghurt und Zitronenschale verrühren. Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Bananenmasse unterrühren.

Mehl mit Backpulver, Schokoraspeln und den zerdrückten Cornflakes mischen und unter die Bananenmasse heben.

Teig in eine eingefettete Muffinform oder Papierförmchen füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober/-Unterhitze (150 Grad Umluft) ca. 20–25 Minuten backen.



Fruchtquark

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Erdbeeren frisch oder TK
- 100 g Heidelbeeren frisch oder TK
- 250 g Quark 20 %
- 1 EL Zucker
- 1 EL Milch

Zubereitung:

Früchte waschen, trockentupfen und pürieren. Den Speisequark mit Zucker, Milch und Zitronensaft glattrühren. Alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken.

UNSERE TIPPS IN DER PRAXIS – EIN TAGESPLAN

Sie haben jetzt direkt Appetit bekommen und freuen sich schon darauf, unsere Tipps umzusetzen? Hier finden Sie einen Tagesplan für den leichten Einstieg nach Ihrer Operation.

Vergessen Sie nicht, zwischen den Mahlzeiten zu trinken. Am besten ist es, in kleinen Schlucken zu trinken und dies am besten 30 Minuten vor und nach dem Essen zu tun. Besonders gut

eignen sich stilles Wasser, isotonische Getränke, Kräutertees, grüner und schwarzer Tee, Früchtetee, milder Kaffee oder Getreidekaffee und stark verdünnte Fruchtsaftschorlen.



UNSER TIPP

Stellen Sie sich anfänglich einen Wecker, damit Sie das Trinken nicht vergessen und so besser auf Ihre 1,5–2 Liter Tagestrinkmenge kommen.

Variante 1

Frühstück:

2 Scheiben Weißbrot oder feinen Vollkorntoast
Butter oder Margarine, Konfitüre, Frischkäse

Zwischenmahlzeit:

Stichfester Naturjoghurt mit frischen Heidelbeeren oder Heidelbeerkompott
evtl. feine Flohsamenschalen zur Regulierung der Stomaausscheidung

Mittagessen:

Hähnchen-Wok-Pfanne (siehe Rezept), Kartoffeln oder fettarmes Kartoffelpüree, gedünstetes Karotten-Zucchini-Gemüse

Zwischenmahlzeit:

Obstkuchen ohne Sahne

Abendessen:

2 Scheiben altbackenes Mischbrot
Butter oder Margarine
Gekochter Schinken, Hüttenkäse mit Kräutern angemacht
Salat aus gekochtem Gemüse (z. B. Rote Bete)

Snack am Abend:

Salzletten

Variante 2

Frühstück:

Porridge süß mit Apfelwürfeln und Zimt (siehe Rezept)

Zwischenmahlzeit:

Quark mit Kompott oder Banane

evtl. feine Flohsamenschalen zur Regulierung der Stomausscheidung

Mittagessen:

Kabeljau auf buntem Gemüsebett (siehe Rezept)

Zwischenmahlzeit:

Bananen-Schokoladen-Muffin (siehe Rezept)

Abendessen:

2 Scheiben feinen Vollkorntoast, Butter oder Margarine

Käse bis 45 % Fett i. Tr., Putenbrustaufschnitt, gehäutete Tomate

Snack am Abend:

dunkle Schokolade



Lernen Sie unsere Expertin kennen

Diese Ernährungsbroschüre ist in Zusammenarbeit mit der Diätassistentin Eva Deinlein entstanden. Eva arbeitet als gastroenterologische Ernährungstherapeutin am Universitätsklinikum in Erlangen und ist unter anderem für die Ernährungsberatung von Stomaträgern verantwortlich. Um ihre Patienten optimal zu betreuen, arbeitet sie Hand in Hand mit ihren Kollegen aus der Stomatherapie.

Die Lebensqualität ihrer Patienten hat für Eva oberste Priorität. Deshalb liegt ihr besonderes Augenmerk darauf, dass ihre Patienten schnell wieder in einen sorgenfreien und unabhängigen Alltag starten können.

Eva legt großen Wert darauf, ihren Patienten beim Thema Ernährung anfängliche Ängste und Unsicherheiten zu nehmen und ihnen ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Das ist ihr auch bei dieser Broschüre besonders wichtig – nicht in Verboten, sondern in Möglichkeiten zu denken.

Kritik oder Anregungen?

ConvaTec (Germany) GmbH

Gisela-Stein-Straße 6

81671 München

E-Mail: meplus-germany@convatec.com



Mehr als nur großartige Produkte – mit me+™ möchten wir Ihnen behilflich sein, ein sorgenfreies Leben zu führen.

Mit unserem **Patientenprogramm me+™** können Sie auf vielfältige Weise profitieren: Infomaterial in Form von Broschüren oder E-Mails, telefonische Unterstützung, kostenfreie Produktmuster. Die ConvaTec (Germany) GmbH bietet Ihnen eine Vielzahl an Produkten und Services zur Stomaversorgung. Bitte ergänzen Sie bei Interesse deshalb dieses Formular mit Ihren persönlichen Angaben. Bei den mit einem Sternchenzusatz (*) markierten Feldern handelt es sich um notwendige Angaben, die erforderlich sind, um Ihre Anfragen bestmöglich zu beantworten. Insbesondere Ihre E-Mail-Adresse dient dazu, Ihre Bestellung in unserem System zu verarbeiten. Alle anderen Angaben erfolgen auf freiwilliger Basis.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung zu unserem **Patientenprogramm me+™** senden wir Ihnen kostenfrei das **me+™ recovery** Starterpaket zu. Dieses enthält ein Patientenhandbuch zu unserem Trainings- und Rehabilitationprogramm **me+™ recovery** mit umfangreichen Zusatzinformationen und Ratschlägen für Stomapatienten sowie vier Broschüren mit verständlichen Übungsanleitungen.

Jetzt ausfüllen und anmelden:

Ja, ich möchte vom Patientenprogramm me+™ profitieren.



Frau Herr

Stomaträger Fachpersonal



Vorname, Name*

Institut

Straße*

Telefon

PLZ, Ort*

E-Mail*

Datenschutzrechtliche Einwilligung*

Ich willige in die Verarbeitung dieser Daten durch ConvaTec zum Zweck der Anmeldung für das me+™ Programm und die anschließende Beratung und Ansprache durch ConvaTec zur Stomaversorgung ein. Meine Einwilligung ist freiwillig. Bitte beachten Sie, dass wir Ihre datenschutzrechtliche Einwilligung benötigen, um Ihre Anfrage zu bearbeiten.

Einwilligung zur werblichen Kontaktaufnahme

Ja, ich möchte nach meiner Anmeldung für das me+™ Programm von der ConvaTec-Kundenberatung unter der im Formular angegebenen Nummer für ein Beratungsgespräch angerufen werden.

Ja, ich möchte regelmäßig mit aktuellen Informationen zu Produkten der Stomaversorgung, Services, Neuigkeiten oder Veranstaltungen durch ConvaTec versorgt werden. Bitte kontaktieren Sie mich hierzu per (Zutreffendes bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich):

E-Mail

SMS

Telefon

Widerruf: Sie können Ihre datenschutzrechtliche Einwilligung sowie die Einwilligung zur werblichen Kontaktaufnahme jederzeit unabhängig voneinander und ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Für den Fall, dass Sie Ihr Recht zum Widerruf ausüben wollen, wenden Sie sich bitte an die ConvaTec-Kundenberatung unter 0800-7866200 (gebührenfrei) oder schreiben Sie uns eine E-Mail an convatec.servicede@convatec.com. Einzelheiten zu Ihren Rechten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung unter www.convatec.de/uber-uns/datenschutz/

Datum*

Unterschrift*

Wir sind für Sie da, wenn Sie Fragen oder Anliegen bezüglich
Ihres Stomas oder Ihrer Stomaversorgung haben.

DEUTSCHLAND

ConvaTec (Germany) GmbH

Gisela-Stein-Straße 6

81671 München

www.convatec.de

Kundenberatung:

Telefon: 0 800/78 66 200

E-Mail: convatec.servicede@convatec.com

Mo.–Fr.: 8.30–16.30 Uhr

ÖSTERREICH

ConvaTec (Austria) GmbH

Schubertring 6

1010 Wien

www.convatec.at

Kundenberatung:

Tel.: 0 800/21 63 39

E-Mail: convatec.austria@convatec.com

Mo.–Fr.: 8.30–16.30 Uhr

SCHWEIZ

ConvaTec (Switzerland) GmbH

Mühletalstraße 38

8200 Schaffhausen

www.convatec.ch

Kundenberatung:

Tel.: 0 800/55 11 10

E-Mail: convatec.switzerland@convatec.com

Mo.–Fr.: 8.30–17.00 Uhr

Unsere Kundenberatung ist kostenfrei und vertraulich.