



Urostomie-Ernährungstipps

Bei der Urostomieanlage werden die beiden Harnleiter in ein ausgeschaltetes Dünndarmstück eingenäht und das Stück Dünndarm über die Bauchdecke herausgeleitet. Die Operation verändert nicht die Gewohnheit der Verdauung.

Alles was vor der Operation gut vertragen wurde, wird auch weiterhin gut vertragen und Lebensmittel die vor der Operation Probleme mit der Verdauung bereiteten, bereiten sie auch nach der Stomaanlage, wie z. B. Blähungen, Durchfälle, Verstopfung.

Um Verträglichkeiten der Lebensmittel auszutesten, ist die Führung eines Ernährungstagebuches sehr hilfreich. Es zeigt welche Lebensmittel, Flüssigkeiten eher eine dünne Stuhl konsistenz, eine schnelle Stuhlentleerung oder einen festere Stuhlkonsistenz, Blähungen erzeugen sowie deren Verträglichkeit.

Eine spezielle Diät ist für UrostomiepatientInnen nicht erforderlich.



Autorin dieser Ernährungstipps

Frau DGKP Karin Meyer M.Ed vom Klinikum Klagfurt am Wörthersee. Frau Meyer ist speziell ausgebildete Fachpflegekraft für Kontinenz- und Stomaberatung mit langjähriger Berufserfahrung.

Tipps

- › 5 – 6 ausgewogene, vollwertige Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- › Langsam essen und gut kauen
- › Individuelle Unverträglichkeiten vermeiden
- › Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 – 2 Liter/Tag, 20 – 40 ml/kg)
- › Schnelles Trinken und große Mengen auf einmal meiden
- › Achten Sie auf eine ausreichende tägliche Harnmenge. Diese sollte nicht unter 1,5 Liter betragen
- › Faserige, ballaststoffreiche Lebensmittel (wie z. B. Sauerkraut, Spargel, grob fasriges Fleisch, Schalen und Körner von Obst, Gewürze) in den ersten 6 – 8 Wochen nach der Operation meiden, da diese auf Grund der Verwachsungen im Bauch (durch die Operation bedingt) zu krampfartigen Schmerzen wie bei einem Darmverschluss führen können. Passiert man die faserigen Lebensmittel, entfernt Körner und Schalen, können diese Lebensmittel unbedenklich verzehrt werden.



- › Nach den ersten 6–8 Wochen sollte langsam mit Hilfe der Führung eines Ernährungstagebuches (um eventuell auftretende Unverträglichkeiten, Stuhlkonsistenz festzustellen) mit dem Beginn einer normalen ausgewogenen, vollwertigen Ernährungs begonnen werden.
- › Vermeiden Sie einen alkalischen (basisch) Harn pH-Wert über 7. Ein alkalischer Harn kann eventuell die Bakterienbildung im Harn begünstigen.
- › Bestimmte Lebensmittel erzeugen eine starke Geruchsentwicklung. Die Geruchsbildung kann eventuell auf einen alkalischen Harn zurückführen (Spargel).
- › Die Einnahme von Preiselbeeren (Marmelade, Säfte, Kapseln, Tabletten) vermindert die Gefahr einer Infektion. Die Preiselbeeren wirken entzündungshemmend. Sie bilden auf der Blasenschleimhaut einen glatten Schutzfilm, dadurch können die Bakterien nicht anhaften und werden mit dem Harn ausgeschieden.



Ansäuernde Lebensmittel (bei alkalischem Harn)

Tierische Lebensmittel, Nierentee, Preiselbeersaft, Johannisbeersaft, Ascorbinsäure

Alkalisierende Lebensmittel

Pflanzliche Produkte, Fruchtsäfte, Zitronensaft, bestimmte Mineralwasser die alkalisierend wirken

Wir helfen Ihnen gern

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Hinweise eine kleine Hilfestellung bieten, bald wieder mit Genuss essen zu können. Bei speziellen Fragen, Beratung, Problemen wenden Sie sich bitte an eine/n Diätologen/in Ihres Krankenhauses oder in Ihrer näheren Umgebung. Wenn Sie weitere Fragen, z. B. zu Themen rund um das Stoma oder Produkten haben, wenden Sie sich jederzeit an unseren Beratungsservice.



Coloplast Beratungsservice 01 707 57 51 54 / Mo – Do 9 bis 16 Uhr, Fr 9 bis 12 Uhr

Literatur bei der Verfasserin oder bei Coloplast erhältlich.