

Wenn ein Stoma angelegt werden muss, ist das für den Betroffenen und auch die Angehörigen ein einschneidendes Ereignis, das mit vielen Ängsten verbunden ist. Es handelt sich schließlich um einen Eingriff in einen sehr intimen Teil des Körpers. Ganz konkret heißt das, der Betroffene kann nicht mehr wie gewohnt den Stuhlgang auf der Toilette verrichten und er kann auch die Ausscheidung nicht willentlich über den Schließmuskel steuern, sondern er fließt in bestimmten Abständen in ein Versorgungssystem, das am Stoma angebracht wird.

Manche Kolostomiepatienten können ihren Darm durch regelmäßige Darmspülungen (Irrigation) leeren und haben dann für die nächsten ein bis zwei Tage keine Ausscheidung. Während dieser Zeit kann das Stoma mit einer Kappe abgedeckt werden. Ob diese Methode in Frage kommt, muss der Patient mit dem behandelnden Arzt abklären.

Stomapatienten werden bereits in der Klinik von speziellen Stomatherapeuten betreut und geschult, wie man den künstlichen Darmausgang pflegt und die Versorgung wechselt.

In der ersten Zeit nach der Anlage eines Stomas ist die Ausscheidung sehr flüssig und die Patienten leiden häufig unter Durchfällen. Wichtig ist, dass dennoch die Ess- und Trinkmenge beibehalten wird, damit es nicht zu einem Mangel an Flüssigkeit, Energie, Vitaminen und Mineralstoffen kommt. Auch häufige Blähungen sind im ersten halben Jahr leider normal. Dann aber passt sich der Darm an die neue Situation an und auch die Patienten haben herausgefunden, welche Lebensmittel sie vertragen und was sie eher meiden sollten. Es gibt keine spezielle Diät für Stomapatienten.

In der Anpassungsphase sollte allerdings folgendes beachtet werden: Ballaststoffe können den Darm reizen, daher sollte man sie



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

lieber meiden. Gut verträglich sind 1 Tag altes Weißbrot, Kartoffeln, geschälter weißer Reis und Hartweizennudeln ohne Eier. Viele kleine über den Tag verteilte Mahlzeiten sorgen für eine gleichmäßige Energiezufuhr und sind für den Darm weniger belastend. Im Lauf der Zeit kann man den Darm wieder an die normale gemischte Vollkost gewöhnen. Stomapatienten die unter Durchfall und Blähungen leiden, sollten rohes Obst und schwer verdauliches Gemüse meiden. Stopfende Wirkung haben Kakao aus gekochter Milch, Schwarztee, gekochte Karotten oder Kartoffeln, geriebener Apfel Heidelbeeren sowie Haferflocken und Zwieback.

Gegen Blähungen hilft Anis-Fenchel-Kümmel-Tee während kohle-säurehaltige Getränke vermieden werden sollten. Außer den typischen blähenden Gemüsen wie Hülsenfrüchten können auch Eier zu Problemen führen. Gegen unangenehme Gerüche hilft Heidelbeer- oder Preiselbeersaft, grüner Salat oder Petersilie. Vorsichtig sollte man mit dem Genuss von Zitrusfrüchten sein, da die darin enthaltenen Fruchtsäuren das Stoma reizen könnten.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann