

# Ernährung nach einer Gallenblasen-Operation

Letzte Woche hatten wir über Gallensteine berichtet, bei denen manchmal die Gallenblase entfernt wird. Nach einer solchen OP stellt sich die Frage, ob man eine bestimmte Diät einhalten muss und welche Nahrungsmittel geeignet sind.

Eins vorab: eine spezielle Gallendiät gibt es nicht und man kann auch nicht pauschal sagen, welche Lebensmittel gut vertragen werden und welche weniger. Das kann sich individuell stark unterscheiden. Die Entfernung der Gallenblase bedeutet nicht, dass dieser wichtige Verdauungssaft nun nicht mehr zur Verfügung steht. Er kann nur nicht mehr gespeichert werden. Der Körper ist natürlich weiterhin in der Lage Fett zu verdauen, allerdings reagiert er zunächst empfindlicher auf sehr fettreiche und schwer verdauliche Kost. Da kein Gallenvorrat mehr zur Verfügung steht, kommt der Organismus mit kleineren Portionen meist ganz gut zurecht. Im Allgemeinen darf man unmittelbar nach der OP nur trinken, in den meisten Fällen ist aber bereits am Folgetag leichte Kost erlaubt. Besonders in den ersten Tagen sollte diese eher fettarm sein: also Obst, leicht verdauliches Gemüse (also auf Kraut, Paprika, Hülsenfrüchte und Pilze lieber noch eine Weile verzichten), fettarmer Fisch oder mageres Fleisch sowie Reis und Kartoffeln. Auch die Zubereitung spielt eine Rolle: Gekochtes und Gedünstetes ist besser verträglich als Gebratenes. Milde, wenig gewürzte Speisen sind scharfen, geräucherten oder gepökelten Speisen vorzuziehen. Vollkornbrot mit höherem Ballaststoffanteil wird



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

meistens besser vertragen als frisches Brot oder Hefengebäck. Bei Milchprodukten sollte man zunächst fettarme Varianten bevorzugen. Auch Süßigkeiten, sehr kalte Speisen oder kohlenensäurehaltige Getränke werden zunächst oft nicht so gut vertragen. Man muss individuell herausfinden, was einem guttut. Generell sind fünf kleine Mahlzeiten besser als drei große Mahlzeiten. Wichtig ist auch, dass man sich ausreichend Zeit nimmt und gut kaut, das verbessert zusätzlich die Verdauung.

Sollte es dennoch zu Problemen kommen, kann man zur Unterstützung pflanzliche Präparate z.B. mit Artischocke, Pfefferminze oder Löwenzahn einnehmen. Artischocke wirkt gegen Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit. Pfefferminze wirkt krampflösend, regt den Gallenfluss und Appetit an. Auch Schafgarbentee, der zwischen den Mahlzeiten getrunken wird, wirkt krampfartigen Beschwerden, Verdauungsproblemen und Appetitlosigkeit entgegen.

**Ihr Apotheker  
Lutz Engelmann**