

Ernährungshinweise



Ernährungstipps für Betroffene mit einer

Urostomie

*Schritt für Schritt wieder genussvoll
trinken und essen*

Hier noch einige allgemeine Tipps:

Viele alte Hausrezepte haben auch heute noch nicht an Bedeutung verloren. Probieren Sie sie deshalb bei einfachen Verdauungsstörungen aus und beobachten Sie, wie sie bei Ihnen wirken.

Bei Ablagerungen, Gries im Beutel oder kleineren Kristallen am Stoma:

Da Ablagerungen, Gries im Beutel oder Kristalle am Stoma Anzeichen für **Abflussbehinderungen** oder Hinweise auf **Harnsteine** sein könnten, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Stomatherapeuten.



Auch hier die Frage: „Trinken Sie genug?“

Bei Nierensteinen:

... sind immer der Gang zum Arzt und die Behandlung wichtig.

- **Tipp:** Bei einer Neigung zu Nierensteinen ist vorbeugend die Zusammensetzung der Nahrung zu überprüfen, da es Unterschiede in der Entstehung der Nierensteine gibt. Bitte lassen Sie sich beraten. Die nachfolgende Tabelle gibt Ihnen einen kleinen Einblick, ersetzt aber keinesfalls eine Beratung.

Wirkung der Nahrungsmittel auf den Urin (Auszug/Beispiele):

Der pH-Wert wird angesäuert mit:	Der pH-Wert wird alkalisiert mit:
Tierischen Nahrungsmitteln	Pflanzlichen Nahrungsmitteln
Nierentees, Preiselbeersaft	Zitrusfrüchten
Mineralwasser, das den Mineralstoffhaushalt ansäuert (z. B. Apollinaris)	Mineralwasser, das den Mineralstoffhaushalt alkalisiert (z. B. Fachinger)

Auszug aus unserem Ratgeber „Aktiv im Leben mit dem Urinstoma“

Deutschland

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Beratung für Betroffene:
Telefon: 0 800/4 65 54 78 – gebührenfrei

Beratung für Fachpersonal:
Telefon: 0 800/1 01 50 23 – gebührenfrei

Bestellung:
Telefon: 0 89/99 28 86-122
Telefax: 0 800/4 65 54 32 – gebührenfrei
Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr, Fr.: 8.00–14.00 Uhr
E-Mail: hollister.deutschland@hollister.com
www.hollister.de

Österreich

Hollister GmbH
Heinrich Collin-Str. 1
A-1140 Wien

Beratung:
Telefon: 0 800/80 81 88 – gebührenfrei
Telefax: 01/8 77 08 00-22

Bestellung:
Telefon: 01/8 77 08 00
Telefax: 01/8 77 08 00-22
Mo.–Do.: 8.00–16.00 Uhr, Fr.: 8.00–14.00 Uhr
E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com
www.hollister.at

Schweiz

Hollister
Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Beratung:
Telefon: 0 800/55 38 39 – gebührenfrei

Bestellung:
Telefon: 044/730 45-05
Telefax: 044/730 54-44
Mo.–Fr.: 8.00–12.00 Uhr, 13.00–16.00 Uhr
E-Mail: info@hollister.ch

©2010 Hollister Incorporated. Hollister und Logo sind
Warenzeichen von Hollister Incorporated. „Hollister
Stomaversorgung. Auf die Details kommt es an.“ ist ein
Dienstleistungszeichen von Hollister Incorporated.
L09050/11.10

 **Hollister**

Hollister Stomaversorgung.
Auf die Details kommt es an.

 **Hollister**

Nach einer Stomaoperation tauchen viele Fragen auf. Auch die Frage: Was kann ich wieder alles trinken und essen?

Lassen Sie sich nicht entmutigen!

Nach einer kurzen Schonfrist können Sie wieder wie gewohnt trinken oder auch bewusster essen. Denken Sie daran, dass Ihr Wohlbefinden nicht zuletzt auf einer ausgewogenen Ernährung gründet, die Ihnen schmeckt. Dabei spielen natürlich auch die zugeführten Getränke eine Rolle.

Eine spezielle Diät für Stomaträger gibt es nicht, es sei denn, Sie haben eine Grunderkrankung, die eine Diät erfordert (z.B. Diabetes).

Wir möchten Ihnen auf Ihrem Weg zum genussvolleren Trinken und Essen einige bewährte Tipps und Informationen geben.

Bei Unsicherheiten sowie Ausscheidungs- oder Verdauungsproblemen fragen Sie aber bitte immer Ihren Arzt oder Stomatherapeuten.

Allgemeines:

Die Ausscheidung bei einer Urostomie (Urinausgang) wird immer tröpfchenweise über 24 Stunden stattfinden.

- ☛ **Tipp:** Einen Einfluss auf die Ausscheidung haben auch die Essenszeit und das Trinkverhalten. Wenn Sie nachts nicht so viel über Ihr Stoma ausscheiden wollen, sollten Sie die empfohlene Tagesmenge von ca. 2 Litern vor 17:00 Uhr zu sich nehmen.

Ein paar Tipps für Betroffene mit einer Urostomie:

Ernähren Sie sich nach der Operation noch ca. 3 bis 4 Wochen mit einer sogenannten **Schonkost**. Das heißt nicht zu schwer verdaulich, nicht zu fett und lieber 4 bis 6 kleine Portionen als 3 üppige Mahlzeiten.

Trinken Sie bitte genug, um Harnwegsinfektionen vorzubeugen.

- ☛ **Tipp:** Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Tee oder Mineralwasser, um die Nieren zu „spülen“. Nur in Ausnahmefällen könnte es sein, dass Sie nicht so viel Flüssigkeit aufnehmen sollten. Bitte fragen Sie hierzu Ihren Arzt. Beachten Sie zudem, dass Sie im Sommer vermehrt Flüssigkeit über die Haut abgeben und deshalb Ihren Flüssigkeitsbedarf erhöhen sollten.

Bei einem Urinstoma, das in Verbindung mit einem Stück Darm (z.B. Conduit) operiert worden ist, ist es ganz normal, dass **Schleimbeimengungen** im Versorgungsbeutel zu finden sind.

- ☛ **Tipp:** Falls der Schleimabgang den Abfluss des Harns aus dem Beutel behindert, gibt es Mittel, die in den Beutel gegeben werden und den Schleim verflüssigen.



Was tun bei Harnwegsinfekten?

Bei der Ableitung der Harnleiter durch die Bauchdecke oder über ein Darmsegment können Keime direkt in das Harnwegssystem oder sogar in die Nieren gelangen. Die Gefahr sind Harnwegsinfekte.

- ☛ **Tipp:** Trinken Sie ausreichend! Hier bieten sich vor allem Kräuter- und Nierentees an genauso wie Mineralwasser.

Falls Sie zu **Harnwegsinfekten** neigen, können Sie diesen mit einer gezielten Zusammenstellung von Nahrung und Getränken vorbeugen.

- ☛ **Tipp:** Besonders die Preiselbeeren und ihre kanadischen Verwandten, die Cranberries, haben sich einen guten Namen gemacht: Sie enthalten Wirkstoffe, die die Schleimhäute des Harntraktes vor den „Angriffen“ der Bakterien schützen. Sie können vorbeugend eingenommen werden. Wussten Sie, dass der Effekt des Saftes bzw. des Medikaments 10 Stunden lang anhält?

Zu viel an alkoholischen Getränken kann dazu führen, dass der Harn stärker fließt.

- ☛ **Tipp:** Trinken Sie Alkohol nur in kleinen Mengen und beobachten Sie die Reaktion Ihrer Harnausscheidung. Meiden Sie Alkohol, wenn Sie unter erhöhten Harnsäurewerten leiden.

Medikamente:

Bitte beachten Sie, dass durch die Veränderung des Harntrakts deren Wirkung verändert sein kann. Manche Medikamente verändern die Harnkonzentration und den Geruch. Durch die Stomaanlage empfinden Sie diese Auswirkungen bestimmt stärker. Bitte sprechen Sie bei Unsicherheiten mit Ihrem Arzt oder Stomatherapeuten.

Die Farbe des Urins sagt Ihnen viel über die Auswirkungen von Nahrungsmitteln. Färbende Nahrungsmittel sind z.B. Rote Beete. Zu den geruchserzeugenden Lebensmitteln zählt z.B. der Spargel. Unter normalen Umständen ist das kein Grund zur Sorge.

- ☛ **Tipp:** Notieren Sie sich Nahrungsmittel, auf die Sie in irgendeiner Form reagieren. Doch denken Sie daran: Starke Geruchsentwicklung und Verfärbungen des Urins können auch Hinweise für Harnwegsinfekte sein. Bitte sprechen Sie bei Unsicherheiten mit Ihrem Arzt.