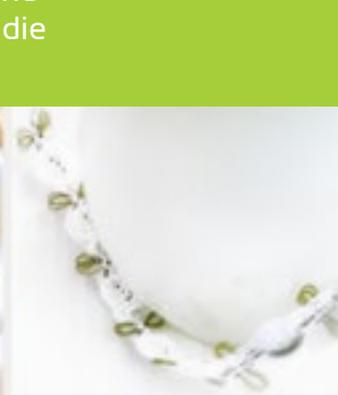
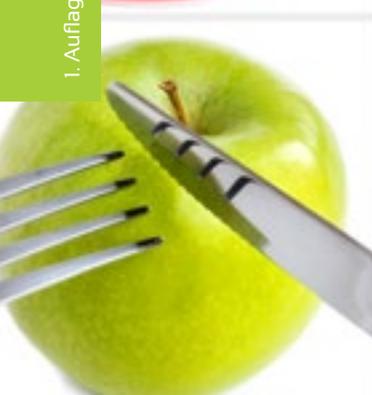


Ernährungsratgeber für Patientinnen und Patienten mit einer Darmkrebserkrankung



1. Auflage 2015

Empfehlungen des Qualitätszirkels
Ernährungsberatung und
Stomatherapie der Studie
Lebensqualität



Diese Broschüre entstand im Rahmen der vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Studie "Lebensqualität bei Patienten/innen mit kolorektalem Karzinom" (DIQOL), die in Kooperation mit den vier Darmkrebszentren - Krankenhaus Barmherzige Brüder, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Regensburg - Caritas-Krankenhaus St. Josef, Klinik für Chirurgie, Regensburg - Klinikum Neumarkt, Chirurgische Klinik, Neumarkt - Klinikum St. Elisabeth Straubing, Klinik für Allgemein-/Viszeral-, Gefäß-, Minimal Invasive Chirurgie mit Proktologie, Straubing - durchgeführt wurde.

Herausgeber

Tumorzentrum Regensburg e.V.
An-Institut der Universität Regensburg
Josef-Engert-Straße 9
93053 Regensburg
Telefon: 0941 943-1803
Email: zentrum.tumor@ukr.de
Internet: www.tumorzentrum-regensburg.de

Text und fachliche Beratung

Mitglieder des Qualitätszirkels
Ernährungsberatung und Stomatherapie
der Studie Lebensqualität

Stand 10/2015, 1. Auflage

Die Broschüre entstand mit freundlicher Unterstützung von
Marko Gerstenhauer und Dr. phil. Patricia Lindberg.

Bei der Erstellung der Broschüre wurden die nachstehend aufgeführten Informationsquellen herangezogen:

Broschüre „Leichte Vollkost“ aus der DGE Infothek.
Beziehbar unter Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.,
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn, Telefon: 0228 3776-600,
Telefax: 0228 3776-800, Internet: www.dge.de

<http://www.aid.de/ernaehrung>

<http://www.quetheb.de/Seiten/definition.htm>

Bildnachweis: shutterstock (Titel, S.1, S.4/5, S.6, S.8, S.10, S.12,
S.13, S.14, S.16/17, S.19, S.21, S.23, S.24, S.26), Fotolia (S.4).



Inhalt

» Vorwort	» 3
» Ernährungsberatung	» 4
Ernährungsberatung in der Klinik (stationär)	» 4
Ernährungsberatung in der Nachsorge (ambulant)	» 5
» Allgemeine Ernährungsempfehlungen bei einer Darmkrebserkrankung	» 6
Regeln für die leichte Vollkost	» 6
Was gibt Kraft und Energie? - Tipps zur Gewichtsstabilisierung	» 8
» Was tun bei welchen Beschwerden?	» 10
Durchfall	» 10
Verstopfung	» 10
Blähungen	» 12
Unangenehme Gerüche	» 12
Appetitmangel	» 13
Rasches Völlegefühl	» 14
Übelkeit	» 14
» Stomatherapie und Kontinenzberatung	» 15
Wer bietet Stomatherapie an?	» 15
Wer unterstützt mich bei der Stomaversorgung?	» 15
Wer unterstützt mich bei Entleerungsstörungen?	» 15
Welche Kosten entstehen für mich?	» 16
» Spezifische Ernährungsempfehlungen bei einem künstlichen Darmausgang (Stoma)	» 16
» Spezifische Ernährungsempfehlungen bei einem künstlichen Darmausgang (Stoma)	» 17
» Die Deutsche ILCO: Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Patienten mit Darmkrebs	» 18
» Qualifizierte Ansprechpartner in Ihrer Region	» 20
» Überregionale Angebote und Kontaktadressen	» 24
» Ernährungstagebuch	» 25

Vorwort

» Liebe Patientin, lieber Patient,
liebe Leserin, lieber Leser,

nach einer Operation am Darm ist meist der komplette Verdauungstrakt etwas empfindlicher und braucht einige Zeit, bis er sich auf die neue Situation eingestellt hat. Lebensmittel, die Sie vorher immer gut vertragen haben, bereiten Ihnen nun vielleicht Beschwerden. Auch die weitere Behandlung mit Chemo- und/oder Strahlentherapie kann die Verdauungsleistung beeinträchtigen.

Diese Broschüre soll als „Roter Faden“ für eine schonende und zugleich bedarfsgerechte Ernährung für Patienten mit einer Darmkrebserkrankung dienen. Sie bietet Informationen zu folgenden Themen:

- » Ernährungsberatung
- » Allgemeine Ernährungsempfehlungen bei einer Darmkrebserkrankung
- » Was tun bei welchen Beschwerden?
- » Stomatherapie
- » Spezifische Ernährungsempfehlungen bei einem künstlichen Darmausgang (Stoma)
- » Die Deutsche ILCO: Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Patienten mit Darmkrebs
- » Ansprechpartner in Ihrer Region und überregionale Kontaktinformationen

Beachten Sie bitte, dass die Broschüre keine qualifizierte Ernährungsberatung ersetzen kann. Nehmen Sie bei Beschwerden deshalb immer auch Kontakt zu Ihrem Ernährungsberater und/oder Ihrem behandelnden Arzt auf.

Ernährungs-beratung

Viele Patienten mit einer Krebserkrankung möchten aktiv dazu beitragen, dass sich ihr Gesundheitszustand und damit ihre Lebensqualität verbessern. Die Ernährung kann dazu einen wichtigen Beitrag leisten.



Eine qualifizierte Ernährungsberatung wird von anerkannten Ernährungsbearbeitungsfachkräften (Diplom-Oecotrophologin, Diätassistentin, Ernährungswissenschaftlerin) durchgeführt. Sie richtet sich, ergänzend zur qualifizierten Stoma-Beratung, an Patienten, die ihre Ernährung an ihre Bedürfnisse anpassen möchten, konkrete Hilfestellungen bei Verdauungsproblemen suchen oder ergänzende Fragestellungen haben.

Ernährungsberatung in der Klinik (stationär)

Eine kurze Übersicht, wie eine stationäre Ernährungsberatung ablaufen kann – meist mehrere Gespräche zwischen Patient und Ernährungsfachkraft:

- » Anmeldung vom zuständigen Arzt mit entsprechender Verordnung
- » Berechnung des Energiebedarfs anhand von Größe und Gewicht
- » Abschätzen der zugeführten Energie und der Flüssigkeit durch normales Essen, künstliche Ernährung (Sondenernährung, parenterale Ernährung, ..), sonstige Infusionen (NaCl...)

Optimierung anhand der Angaben – Ausgleich von Defiziten durch Trinknahrung, Anreichern der Speisen mit Zusatznahrung, parenterale Ernährung.

- » Anamnese: wie Patient gewohnt war zu essen, wo er aktuell Probleme sieht
- » Wenn möglich, Beheben der Probleme in Absprache mit Station, Küche...
- » Empfehlungen zum weiteren Kostenaufbau für zuhause, sehr gerne auch mit Angehörigen (Auswahl geeigneter Lebensmittel, Zubereitungsarten, Mahlzeitenverteilung, Getränke – Menge und Verteilung, hochkalorische Trinknahrung ...)
- » Dazu Besprechung der Beratungsunterlagen die meist individuell erstellt werden – um dem Patienten ein Zuviel an Informationen zu ersparen
- » Wenn enterale oder parenterale Ernährung weiter notwendig ist (Mangelernährung, fehlender Appetit, Übelkeit...) – Überleitung durch Sozialdienst

Ernährungsberatung während der Nachsorge (ambulant)

- » Für eine ambulante Ernährungsberatung benötigen Sie vorab eine Verordnung beziehungsweise ein Rezept Ihres Arztes.
- » Der Ernährungsberater legt dann mit Ihnen Anzahl und Dauer der Beratungen nach Ihrem individuellen Bedarf fest (in der Regel bis zu fünf Termine, jeweils 30 bis 60 Minuten).
- » Die Kosten für eine ambulante Ernährungsberatung werden von den gesetzlichen Krankenkassen entweder vollständig erstattet oder bezuschusst (Eigenanteil zwischen 20€ und 80€ für fünf Termine). Für AOK-Versicherte ist die Beratung durch die Ernährungsfachkräfte der AOK kostenfrei.
- » Voraussetzung ist grundsätzlich, dass die Ernährungsberatungsfachkraft einen anerkannten Abschluss im Bereich Ernährung und eine Zusatzqualifikation nachweist.

Folgende Zertifikate sind anerkannt:

- » Zertifikat Ernährungsberater DGE der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
- » Fortbildungszertifikat des Verbandes der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband e. V. (VDD)
- » Zertifikat Ernährungsberater VDOE des Berufsverbands Oecotrophologie e. V. (VDOE)
- » Qualifizierte Diät- und Ernährungsberater VFED, wird vom Verband für Ernährung Diätetik e. V. (VFED) vergeben
- » QUETHEB-Registrierung als Qualifikationsnachweis zur Ausübung der Ernährungstherapie und Ernährungsberatung



Eine offene Liste mit qualifizierten Ernährungsberatungsfachkräften in der Region finden Sie zudem auf den Seiten 20-21 der Broschüre.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen bei einer Darmkrebserkrankung

Allgemeine Tipps für die leichte Vollkost

- » Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt (5 bis 6), dafür aber kleinere Portionen
- » Nutzen Sie schonende, fettarme Zubereitungsarten (Dämpfen, Dünsten, Grillen in Alufolie)
- » Würzen Sie mit reichlich frischen Kräutern, aber nur mit wenig Kochsalz
- » Vermeiden Sie sehr heiße oder sehr kalte Speisen/ Getränke
- » Trinken Sie kohlenstoffarme Getränke
- » Probieren Sie Gerichte/ Lebensmittel, bei denen unklar ist, ob sie vertragen werden, erst in kleinen Mengen (1 bis 2 Esslöffel)
- » Vermeiden Sie Zucker und Süßigkeiten in größeren Mengen
- » Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol in größeren Mengen

Regeln für die leichte Vollkost

Grundsätzlich gelten die Empfehlungen der leichten Vollkost. Diese ist leicht verdaulich. Grundlage dafür ist eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Getreide- und Milchprodukten sowie gelegentlich Fleisch und Fisch. Sie unterscheidet sich von der Voll- oder Normalkost durch:

- » Weglassen von Lebensmitteln, die erfahrungsgemäß Sodbrennen, Magendruck, Blähungen oder Völlegefühl auslösen
- » Schonende Art der Zubereitung

Das Prinzip lautet: „Alles, was Sie vertragen, ist auch erlaubt.“



Allgemein gut bekömmliche Lebensmittel

altbackenes Mischbrot, fein gemahlene Vollkornbrot, Weißbrot, Zwieback, Toastbrot, Knäckebrot, Kekse

Getreideprodukte: Mehl, Stärkemehl, Haferflocken, Cornflakes, Reis, Grieß, Nudeln, auch fein gemahlen als Vollkornprodukte

Gemüse: Kartoffeln, Möhren, Kohlrabi, Broccoli, rote Bete, Zucchini, Spinat, Tomatensauce, Blattsalate, Chicorée, Spargel

Obst: Banane, Apfel und Birne geschält, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Kompott von Pfirsich, Aprikose, Pflaume

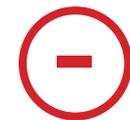
Eier

fettarme Fleisch- und Wurstwaren (z.B. Schinken, kalter Braten)

magere Fische (z.B. Scholle, Forelle, Seelachs)

Speiseöle (z.B. Rapsöl, Leinöl, Distelöl, Olivenöl), Butter

Getränke: stilles Mineralwasser, Leitungswasser, Kräutertees, Obst-/ Gemüsesaftschorlen, milder Kaffee



Allgemein schwer verdauliche oder blähende Lebensmittel

frisches Brot, sehr grobe Vollkornbrote

Vollmilchprodukte, Sahne, fettreicher Käse, pikante Käsesorten (z.B. Blauschimmelkäse)

Gemüse: alle Kohlsorten, Hülsenfrüchte
Nüsse, Mandeln, Pistazien

Obst: rohes Steinobst, unreifes Obst

hart gekochte Eier

Geflügelhaut, fettes oder geräuchertes Fleisch

fetter oder geräucherter Fisch (z.B. Aal, Hering)

fettreiche Speisen (z.B. frittierte und panierte Lebensmittel)

Getränke: kohlenstoffhaltige, alkoholische, sehr heiße oder eisgekühlte Getränke

Was gibt Kraft und Energie? Tipps zur Gewichtsstabilisierung

Zur Gewichtsstabilisierung ist meist die **tägliche Zufuhr von 1,5 bis 2g hochwertigem Eiweiß je kg Körpergewicht** notwendig.
Je 10g Eiweiß sind enthalten in:



Tierische Lebensmittel

300 ml Milch
300 g Naturjoghurt
75 g Magerquark
50 g Fisch
50 g Putenbrust
50 g Rind- oder Schweinefleisch
30 g Käse (fettarm)
2 kleine Eier

Pflanzliche Lebensmittel

100 g Tofu
25 g Sojafleisch, trocken
50 g Hülsenfrüchte
40 g Erdnüsse
70 g Walnüsse
500 g Kartoffeln
100 g Getreidemischung
125 g Brot
1000 g Obst oder Gemüse

Die Wertigkeit des Eiweißes können Sie durch die richtige Kombination von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln verbessern, so dass schon kleine Portionen den Körper gut mit Eiweiß versorgen:

- » Getreide mit Milch (Milchreis, Hafer-, Grießbrei, Müsli, Käsebrot)
- » Kartoffel mit Ei (Auflauf, Salzkartoffel + Rührei)
- » Kartoffel mit Milch (Gratin, Kartoffelpüree)
- » Getreide mit Hülsenfrüchten (Linseneintopf mit Brot (nicht bei Blähungen!))

Tipps für den Alltag

- » Käse (Vollfettstufe bevorzugen): zum Überbacken, Käsewürfel im Salat, geriebener Käse in Omelette
- » Fleisch/ Geflügel/ Fisch: in kleine Würfel geschnitten, in Reis, Salat, Teigwaren, Omelette oder als Suppeneinlage, dünn geschnitten als Sandwichbelag
- » Milch: als Flüssigkeit beim Kochen verwenden, in Milchshakes, Soßen und Gebäck
- » Joghurt/ Eis: Zugabe zu anderen Nahrungsmitteln (Fruchtsalat, Kuchen, Knäckebrötchen, Salat, Kekse)
- » Eier: gekochte Eier als Zusatz in Salaten, auf Sandwiches (keine rohen Eier wegen Infektionsgefahr!)
- » Frischkäse/ Quark: Zugabe zu Gemüse und Früchten, in Puddings und Cremes, aromatisiert mit löslichem Kaffee/ Beeren/ künstlichen Aromen
- » Kleingehackte Nüsse: als Streusel in Salat/ Eis/ Joghurt/ Gemüse, in Teigwaren, als Zwischenmahlzeit
- » Bohnen/ Hülsenfrüchte: nach individueller Verträglichkeit als Zugabe zu Soßen, Salaten, Gemüse
- » Kommerzielle Eiweißpulver: Beimischung nach Gebrauchsempfehlung



Was tun bei welchen Beschwerden?

Durchfall

- » Trinken Sie viel (kohlen säurearmes Wasser, Brühe, Tee)
- » Essen Sie pektinreiches Obst (z.B. roh geriebener Apfel, Bananen, gekochte Karotten)
- » Greifen Sie bei Milchzuckerunverträglichkeit auf lactosefreie Milchprodukte zurück
- » Suchen Sie bei längerer Dauer unbedingt einen Arzt auf!

Verstopfung

- » Trinken Sie reichlich, mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag (möglichst kohlen säurearm, z.B. Tee, Schorle, Wasser)
- » Nehmen Sie häufige und kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich
- » Essen Sie gesäuerte Milchprodukte (z.B. Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch)
- » Bewegen Sie sich ausreichend
- » Essen Sie ausreichend Ballaststoffe (wenn Sie eine Ernährung mit wenig Ballaststoffen gewöhnt sind, stellen Sie sich langsam um)



Ballaststoffreiche Lebensmittel

- feines Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Grahambrot, Roggenbrot
- Zuckermais, grüne Bohnen, Broccoli, rote Beete, Schwarzwurzel, Knollensellerie, Pastinake
- Vollkornnudeln, Naturreis, Vollkorngetreide, Hirse
- frisches Obst, Backobst
- Vollkornkekse, Vollkornzwieback, Früchtebrot, Kuchen mit Vollkornmehl
- Leinsamen, Flohsamen, Müsli, Haferflocken in Joghurt oder Milch
- leicht verdauliche Ballaststoffe: Kartoffeln, feines Vollkornbrot, Mischbrot, Karotten, Spinat, Beeren



Ballaststoffarme Lebensmittel

- Weißbrot, Brötchen, Toastbrot
- Kopfsalat, Gurke
- Nudeln, weißer Reis
- Pudding, Cremespeise
- Baiser, Waffeln, Kuchen, Torte, Kekse
- schwer verdauliche Ballaststoffe: Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Paprika, Nüsse, Zwiebeln, grobes Vollkornbrot, Steinobst

Blähungen

- » Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, essen Sie langsam und kauen Sie gut
- » Trinken Sie stilles Mineralwasser, Leitungswasser oder Tee
- » Schränken Sie blähende Lebensmittel (z.B. Zwiebeln, Lauch, Kohlgemüse, Erbsen, Bohnen) ein
- » Bevorzugen Sie gedünstetes Gemüse, dieses ist in der Regel bekömmlicher als rohes Gemüse
- » Lassen Sie Unverträglichkeiten (z.B. Milch, Obst) abklären
- » Vorsicht bei zuckerfreien Bonbons und Kaugummis, Süßspeisen und Getränken mit Zuckeraustauschstoffen (z.B. Fructose, Sorbit)



Unangenehme Gerüche

- » Essen Sie geruchshemmende Lebensmittel: grünes Gemüse (z.B. Spinat, Salat), Joghurt, Quark, Petersilie, Preiselbeeren, Blaubeeren
- » Vermeiden Sie geruchsfördernde Lebensmittel: Eier, Fisch, Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Bohnen, Pilze, bestimmte Käsesorten
- » Spezieller Tipp für Patienten/innen mit einem künstlichen Darmausgang (Stoma): Geben Sie geruchsneutralisierende Tropfen in Ihren Stomabeutel (z.B. Nodortropfen, Ikupatropfen)



Appetitmangel

- » Essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- » Essen Sie, wenn der Appetit am größten ist
- » Richten Sie die Mahlzeiten appetitlich und in kleinen Portionen an (Portion muss „zu schaffen sein“)
- » Trinken Sie nur wenig zum Essen (Völlegefühl)
- » Lenken Sie sich beim Essen ab (Unterhaltung, Fernsehen, Lesen)
- » Halten Sie Kochgerüche gering (gut Lüften)
- » Nehmen Sie appetitanregende Gewürze oder Kräuter in Tees und zu den Mahlzeiten ein (z.B. Anis, Beifuß, Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Fenchel, Majoran, Melisse, Pfefferminze, Kümmel, Koriander, Oregano, Petersilie, Thymian, Ingwer)
- » Würzen Sie die Speisen kräftig
- » 1 Glas Bier/ Wein zum Essen kann appetitanregend wirken
- » Bewegen Sie sich an der frischen Luft zur Steigerung des Appetits

Rasches Völlegefühl

- » Trinken Sie kleine Mengen Flüssigkeit über den Tag verteilt (mindestens 2 Liter täglich, allerdings nicht unmittelbar vor den Mahlzeiten)
- » Essen Sie kleine Snacks alle 1 bis 2 Stunden
- » Essen Sie leicht zu schluckende Speisen (langes Kauen fördert ein rasches Sättigungsgefühl)
- » Sorgen Sie für eine hohe Kalorienzufuhr mit jedem Bissen (z.B. Sauerrahm oder Creme fraîche zur Anreicherung von Suppen, Saucen, Desserts)



Übelkeit

- » Essen Sie mild gewürzte Speisen, meiden Sie sehr süße, fettige oder salzige Gerichte
- » Essen Sie leichte Speisen (z.B. Kartoffelpüree, Apfelmus, Bananen, Quark, Kaltschalen)
- » Wählen Sie eine geruchsarme Art der Zubereitung für die Speisen (z.B. Dämpfen) und meiden Sie intensive Gerüche (Parfum, Putzmittel, Blumen), lüften Sie regelmäßig die Wohnräume
- » Kalte und lauwarne Speisen sind oftmals bekömmlicher (geringerer Geruch)
- » Trockene Lebensmittel (z.B. Knäckebrot, Zwieback, Kekse oder Salzstangen) können Erbrechen verhindern (bereits direkt nach dem Aufstehen wirken diese der Morgenübelkeit entgegen)
- » Essen Sie in Ruhe
- » Trinken Sie Pfefferminztee oder putzen Sie die Zähne nach dem Essen
- » Wenn Sie sich nach dem Essen hinlegen, lagern Sie Ihren Oberkörper hoch

Stomatherapie

Stomatherapie richtet sich an Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Harnausgang (Stoma, griechisch für „Mund“ oder „Öffnung“). Stomatherapeutische Kernkompetenzen sind **Beratung, Versorgung, Betreuung und Wissensvermittlung**.

Wer bietet Stomatherapie an?

Stomatherapeut ist kein geschützter Begriff. Bei qualifizierten Stomatherapeuten handelt es sich um examinierte Pflegekräfte mit der Weiterbildung zum „Pflegeexperten Stoma, Kontinenz, Wunde“. Kliniken müssen zur Zertifizierung Fachkräfte mit dieser Weiterbildung vorweisen. In der ambulanten Versorgung können die Krankenkassen bestimmen, welche Anforderungen sie an die Stomaversorgung stellen. Anbieter sind beispielsweise Home-care Unternehmen oder Sanitätshäuser mit entsprechender personeller Qualifikation.

Wer unterstützt mich bei der Stomaversorgung?

Eine erste Anleitung und Beratung findet bereits in der Klinik durch die entsprechende Fachkraft statt. Sie stellt auch den Kontakt her zu einem ambulanten Nachversorger. Von diesem erhalten Sie in der Regel am Tag der Entlassung eine intensive Einweisung in die Stoma Hilfsmittel und eine Aufklärung durch Gespräche und Informationsmaterial. Es folgen weitere Beratungstermine, deren Häufigkeit sich nach Ihrem individuellen Bedarf richtet (z.B. Art der Stomaanlage, Geschicklichkeit, Einschränkungen wie Alter, Motorik, Sehschärfe).

Auf Wunsch werden auch Ihre Angehörigen oder Mitarbeiter ambulanter Pflegedienste geschult. Die Versorgung wird individuell, produktneutral und passgenau auf das Stoma abgestimmt.

Das Ziel ist, Ihnen möglichst viel Sicherheit zu bieten, die Selbstständigkeit im Umgang mit den Stoma Hilfsmitteln zu fördern sowie Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Wer unterstützt mich bei Entleerungsstörungen?

Entleerungsstörungen kann man in der Regel gut konservativ (z.B. Beckenbodengymnastik, Darmspülung) behandeln. Wenden Sie sich zur Abklärung der Diagnose vertrauensvoll an Ihren Arzt. Unterstützung und Beratung bei den durchzuführenden Maßnahmen finden Sie bei Stomafachkräften und/ oder Homecare Unternehmen.

Welche Kosten entstehen für mich?

Stoma Hilfsmittel werden von Ihrem Hausarzt verordnet. Der monatliche Eigenanteil beträgt 10 € (sofern keine Befreiung davon besteht). Durch die zusätzliche persönliche Beratung durch Ihre Stomafachkraft fallen keine weiteren Kosten für Sie an.

Spezifische Empfehlungen bei einem künstlichen Darmausgang (Stoma)

Allgemeine Tipps

- » Essen Sie zu geregelten Zeiten für einen gleichbleibenden Entleerungsrhythmus, trinken Sie bevorzugt zwischen den Mahlzeiten und weniger zum Essen
- » Stuhlgangfördernde Lebensmittel: hohe Flüssigkeitszufuhr, kohlenstoffhaltige Getränke, Vollkornprodukte, Weizenkleie, Leinsamen, Nüsse, Rohkost, Salate, Frisch-, Trockenobst
- » Stuhlganghemmende Lebensmittel: Zwieback, Kartoffeln, Quark, geschälter Reis, Teigwaren, Rotwein
- » Vorsicht bei Lebensmitteln, die eine Stomablockade verursachen können: Spargel, Pilze, Bohnen, Sellerie, Zitrusfrüchte, Weintrauben, Obstschalen/-kerne, Nüsse
- » Unverdünnte Fruchtsäfte, Zitrusfrüchte können in größeren Mengen Hautreizungen verursachen

Tipps bei Blähungen und unangenehmen Gerüchen

- » Essen Sie blähungs- und geruchshemmende Lebensmittel, wie z.B. Kümmel, Fenchel, Anis, Preiselbeeren, Joghurt, Petersilie, Blaubeeren, Spinat, Blattsalat
- » Vermeiden Sie blähende Lebensmittel, wie z.B. kohlenstoffhaltige Getränke, Bier, frisches Brot, Kohl, Hülsenfrüchte, Lauch, Zwiebeln, hartgekochte Eier
- » Vermeiden Sie geruchsfördernde Lebensmittel, wie z.B. Eier, Fisch, Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Bohnen, Pilze, bestimmte Käsesorten
- » Geben Sie geruchshemmende Tropfen in Ihren Stomabeutel (z.B. Nodortropfen, IkuPATropfen)

“ Ein Leben mit Darmkrebs oder einem Stoma - Sie können sich das sicher nur schwer vorstellen, weil Sie Probleme, Ängste und so viele Fragen haben. ”

Die Deutsche ILCO: Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

- » Warum musste mir das passieren?
- » Sieht man es mir an?
- » Bin ich allein mit meiner Krankheit?
- » Was kommt auf mich zu im Alltagsleben?
- » Sexualleben???
- » Wer unterstützt mich, wenn ich Fragen zum Leben mit Darmkrebs oder Stoma habe?
- » Kann ich noch mit anderen etwas unternehmen oder verreisen?
- » Werde ich meinen Beruf weiter ausüben können?
- » Kann ich das Stoma selber versorgen?
- » Welche Rechte habe ich?

Bei all diesen oder ähnlichen Fragen hilft Ihnen und Ihren Angehörigen die Deutsche ILCO.

ILCO Gruppen in Ihrer Nähe ermöglichen es Ihnen,

- » bereits vor oder während eines Krankenaufenthaltes mit Gleichbetroffenen zu sprechen, in Einzelgesprächen oder in der Gruppe Erfahrungen auszutauschen,
- » positive Erfahrungen anderer zu hören,
- » Hilfe bei verschiedensten Problemen zu erfahren,
- » leichteren Zugang zur kompetenten fachlichen Beratung und Behandlung zu finden,
- » ILCO Schriften zu erhalten,
- » an Informationsveranstaltungen teilzunehmen.

Alle ILCO-Mitarbeiter engagieren sich ehrenamtlich und sind selbst Stomaträger oder Darmkrebsbetroffene. Nutzen Sie das Wissen und den Erfahrungsschatz der ILCO! Gerne begleiten wir Sie in dieser Zeit, da wir Gleiches schon durchlebt haben.

Kontaktadressen in Ihrer Region finden Sie in der Broschüre auf Seite 23. Weitere Informationen im Internet unter

www.ilco.de.



Qualifizierte Ansprechpartner in Ihrer Region: Offene Liste des Qualitätszirkels Ernährungs- beratung und Stomatherapie der Studie Lebensqualität

Qualifizierte Ernährungsberatung*

Ambulante Ernährungsberatungsfachkräfte

Frau Dipl. oec. Apel
Praxis für Ernährungstherapie
Marienstr. 24
93152 Nittendorf
Tel.: 09404 / 953053

Frau Dipl.oec. Germann-Bauer
AOK Gesundheitskasse-
Ernährungsberatung
Bruderwöhrdstr. 9
93055 Regensburg
Tel.: 0941 / 79 606 192

Frau Dipl. oec. Götz
AOK Gesundheitskasse-
Ernährungsberatung
Bahnhofstr. 28
94315 Straubing
Tel.: 09421 / 865 0

Frau Dipl. oec. Neumayer
Ernährungsberatung und -therapie
Wildenberger Str. 2a
93352 Rohr
Tel.: 08783 / 1247

Frau Dipl.oec. Schreiber
Ernährungsberatung
Essen mit Bauchgefühl
Graf-Tilly-Str. 31
92334 Berching / OT Holnstein
Tel.: 08460 / 90 10 01

Frau Schwedmann
Diätassistentin
Studio für Ernährungsberatung
Bahnhofstr. 3
92318 Neumarkt
Tel.: 09181 / 454 92

Frau Walter
Diätassistentin
AOK Gesundheitskasse-
Ernährungsberatung
Mariahilfstr. 39
92318 Neumarkt
Tel.: 09181 / 401 115

Frau Dipl.oec. Wöll-Kobler
AOK Gesundheitskasse-
Ernährungsberatung
Schäfflerstr. 5
93309 Kelheim
Tel.: 09441 / 704 243

Stationäre Ernährungsberatungsfachkräfte

Frau Dommel
Diätassistentin
Caritas-KH St. Josef
Landshuter Straße 65
93053 Regensburg
Tel.: 0941 / 782 2441

Frau Schmelmer
Diätassistentin
Klinikum St. Elisabeth
St.-Elisabeth-Str. 23
94315 Straubing
Tel.: 09421 / 710 6668

Frau Willjung
Diätassistentin
Frau Dipl.oec. van de Laar
Universitätsklinikum
Franz-Josef-Strauß-Allee 11
93053 Regensburg
Tel.: 0941 / 944 4899
Tel.: 0941 / 944 7054



Qualifizierte Stomatherapie („Pflegeexperte Stoma, Kontinenz, Wunde“)*

Ambulante Fachkräfte mit Fachweiterbildung
„Pflegeexperte Stoma, Kontinenz, Wunde“

Frau Klemen

Klemen Homecare
Landkreis Schwandorf/ Amberg/
Regensburg/ Neumarkt
Tel.: 09431 / 52840 od.
0171 / 7240822

Frau Mücke, Frau Wetz

SIEWA Coloplast Homecare
Gebiet Oberpfalz und Franken
Tel.: 0172/ 4591948 od.
0176/896340

Frau Nirschl

Sanitätshaus Reichel & Platzer GmbH
Regensburg
Tel.: 0941 / 570 20

Stationäre Fachkräfte mit Fachweiterbildung
„Pflegeexperte Stoma, Kontinenz, Wunde“

Herr Landgraf

Klinikum St. Elisabeth Straubing
St. Elisabeth-Str. 23
94315 Straubing
Tel.: 09421 / 710 6904

Frau Leeb

Caritas-Krankenhaus St. Josef
Landshuter Straße 65
93053 Regensburg
Tel.: 0941 / 782 5060

Frau Pacini

Universitätsklinikum Regensburg
Franz-Josef-Strauß-Allee 11
93053 Regensburg
Tel.: 0941 / 944 0 od.
0941 / 944 4886

Frau Schemm-John

Krankenhaus der Barmherzigen
Brüder
Prüfeninger Str. 86
93049 Regensburg
Tel.: 0941 / 369 930 41

Frau Scherer, Frau Stadler

Klinikum Neumarkt
Nürnberg Str. 12
92318 Neumarkt
Tel.: 09181 / 420 2285

Beratung nach Stomarückverlagerung und bei
Entleerungsstörungen

Frau Schaffelhuber

IncoCare Gunhild Vieler Gmb
Homecare
Ganghofer Str. 2A
94327 Bogen
Tel.: 09422 / 80496

ILCO – Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

ILCO Regensburg

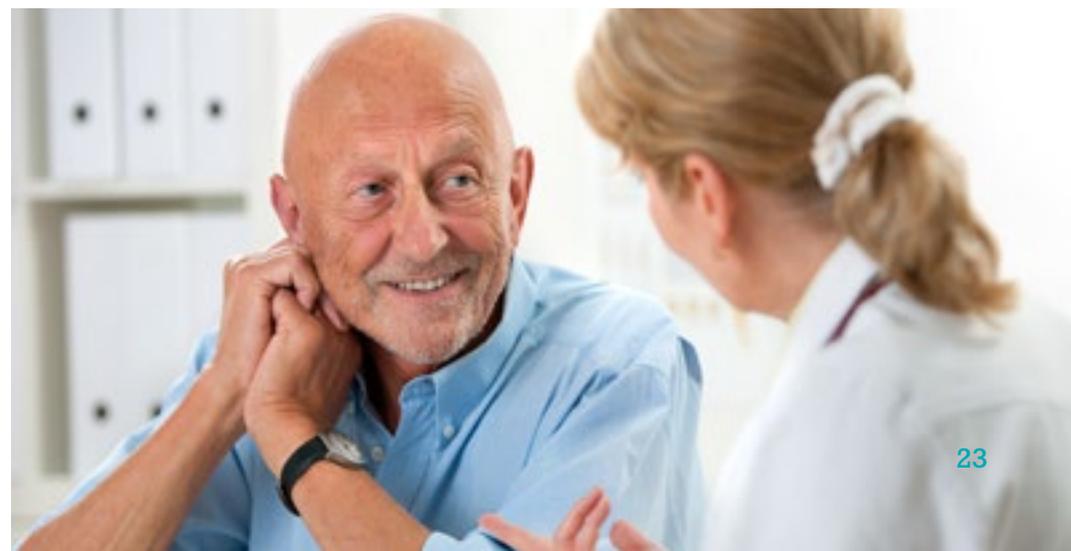
Ansprechpartnerinnen: Frau Peschke, Frau Erz
Tel.: 09498 / 3150 od. 09482/ 1357
ilco-regensburg@t-online.de

ILCO Neumarkt

Ansprechpartner: Herr Ochsenkühn
Tel.: 09181 / 32118
ilco-neumarkt@t-online.de

ILCO Straubing

Ansprechpartner: Herr Pömmerl
Tel.: 09422 / 2476
ilcostraubing@web.de



Tumorzentrum Regensburg e.V.
An-Institut der Universität Regensburg
Josef-Engert-Straße 9
93053 Regensburg
Telefon: 0941 943-1803
Fax: 0941 943-1802
Email: zentrum.tumor@ukr.de
Internet: www.tumorzentrum-regensburg.de

