

Flüssigkeitsverlust

Wenn Sie viel Flüssigkeit verlieren, können Symptome wie Schwindel, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Mundtrockenheit oder Durstgefühl auftreten. Krampfartige Schmerzen in Händen und Füßen könnten durch einen Mangel an Mineralstoffen bedingt sein. Der Urin ist spärlich und dunkel.

Gleichen Sie den Flüssigkeitsmangel durch Getränke wie Kokoswasser, Isostar oder die Trinklösung nach WHO aus. Tritt keine Besserung ein, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrem Arzt. Trinken Sie keinen Alkohol.

Zubereitung der WHO-Trinklösung:

- 1 Liter Wasser
- 0,5 dl Sirup
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Backpulver

Wasser aufkochen. Salz und Backpulver zugeben, mischen, abkühlen lassen und Sirup hinzufügen. Schluckweise trinken.

Analer Juckreiz

Der Stuhlgang kann zu Beginn ätzend sein. Setzen Sie zur Vorbeugung von Hautschäden eine Hautschutzcreme ein. Verwenden Sie keine öligen oder alkoholhaltigen Substanzen.

Wir empfehlen:

- Aldanex skin protectant
- WBF Skin Barrier Creme Ref: WBC 100



Clarunis
Universitäres
Bauchzentrum
St. Claraspital und
Universitätsspital
Basel

Öffnungszeiten Claraspital

- Montag bis Freitag:
8.30 — 12.00 Uhr, 13.00 — 16.00 Uhr

Ambulante Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung

Kontakt

Clarunis — Universitäres Bauchzentrum Basel
Stoma- und Wundtherapie
Kleinriehenstrasse 30
CH-4058 Basel
T +41 61 777 75 76
stomatherapie@clarunis.ch
www.clarunis.ch

Videoanleitungen

Videoanleitungen zu Ileostomie, Kolostomie und Urostoma finden Sie auf unserer Website: clarunis.ch/stoma



Clarunis
Universitäres
Bauchzentrum
St. Claraspital und
Universitätsspital
Basel

Öffnungszeiten Universitätsspital Basel

- Montag bis Freitag:
8.00 — 17.00 Uhr

Ambulante Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung

Kontakt

Clarunis — Universitäres Bauchzentrum Basel
Stomatherapie
Spitalstrasse 21
CH-4031 Basel
T +41 61 777 73 35
stomatherapie@clarunis.ch
www.clarunis.ch



Stoma-Rückverlagerung

Liebe Patientin, lieber Patient

Nach der Stoma-Rückverlagerung ist der Darm oft irritiert und braucht Zeit, sich an die «Wiederarbeitssituation» zu gewöhnen. Möglicherweise ist auch die Stuhlregulation zu Beginn vermindert. Lassen Sie sich nicht entmutigen — der Prozess zur Normalität kann länger dauern. Diese Broschüre enthält Tipps, um Ihnen die Situation zu erleichtern. Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden.

Herzlich
Ihre Pflegeexpertinnen

Essen soll Freude bereiten

Schneiden Sie die Nahrungsmittel klein und kauen Sie sie gut. Trinken Sie nach Möglichkeit nicht zu den Mahlzeiten. Abends ist eine kleine, bescheidene Mahlzeit von Vorteil.

Essen Sie eiweissreich, zum Beispiel Eier, Fisch und Geflügel, da diese Lebensmittel die Wundheilung unterstützen. Wählen Sie laktosefreie Milchprodukte oder solche aus Schaf- oder Ziegenmilch: Diese sind oft besser verträglich als Kuhmilchprodukte.

Die Verträglichkeit von Lebensmitteln ist vor und nach der Operation meist gleich. Wein, fetthaltige und frittierte Speisen sollten jedoch nur langsam in den Speiseplan integriert werden. Bei allfälligen Blähungen helfen Gewürze wie Anis und Kümmel oder Fencheltee.



Flüssiger Stuhlgang/ Durchfall

Lebensmittel, die flüssigen Stuhlgang/ Durchfall begünstigen

- kohlen säure- oder koffeinhaltige Getränke
- künstliche Süsstoffe
- helle Schokolade
- rohes Steinobst (z.B. Zwetschgen, Pflaumen, Kirschen)
- Rohkost, Salat
- Fruchtsäfte
- scharfe Speisen und Gewürze
- stark Gebratenes und fetthaltige Speisen
- Kuhmilchprodukte

Lebensmittel, die stopfend wirken

- Weissbrot, Zwieback, Toast
- fein geriebener Apfel mit Schale
- reife, fein zerdrückte Bananen
- getrocknete oder gekochte Heidelbeeren
- dunkle Schokolade
- Schwarztee
- Trockenreis, Kartoffeln, Teigwaren

Bei Durchfall nehmen Sie 1 bis maximal 3 Kaffeelöffel Chiasamen mit wenig Flüssigkeit ein (enthalten Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Proteine, Vitamine und sind reich an Mineralstoffen, Chiasamen binden Wasser). Chiasamen sind im Lebensmittelhandel erhältlich (zum Beispiel im Coop oder in der Migros).