



## Ernährungstherapie nach Ösophagektomie (Entfernung der Speiseröhre)

Durch die (teilweise) Entfernung der Speiseröhre und häufig gleichzeitige (Teil-)Resektion des Magens kommt es zu bedeutenden organischen sowie physiologischen Veränderungen. Ernährungsprobleme sind die Folge, die bei jedem Betroffenen individuell leichter oder schwerer auftreten können. Bei einigen dauern diese nur Tage, bei anderen einen längerfristigen Zeitraum.

Die nachfolgenden Ernährungsempfehlungen sind flexibel zu handhaben und sollten auf die individuelle Situation abgestimmt werden.

Dazu empfiehlt es sich ein Ernährungs-Tagebuch bzw. ein Beschwerdeprotokoll zu führen, um individuelle Unverträglichkeiten herauszufinden (siehe Seite 3)

### Ernährungsempfehlungen:

Die Betroffenen leiden häufig unter Schluckbeschwerden, Appetitlosigkeit und/oder Übelkeit mit der Folge einer ausgeprägten Gewichtsabnahme. Folgende Empfehlungen können Abhilfe leisten:

1. Viele kleine Mahlzeiten:  
Kleine Mahlzeiten werden besser vertragen, da schnell ein Kloßgefühl oder Völlegefühl auftreten kann. Die Nahrungsmenge sollte auf 6-10 kleine Portionen über den Tag verteilt werden.
2. Gründlich kauen und langsam essen:  
Ein zu grober Speisebrei führt zu Unwohlsein und fördert eine Fehlverdauung. Durch gründliches Kauen wird eine pürierte Kost unnötig.
3. Keine zu heißen, kalten und scharfen Speisen:  
Die Speisen mild abgeschmeckt und nicht zu scharf gewürzt oder zu sauer sein. Auch auf die Temperatur ist zu achten. Sehr heiße aber auch sehr kalte Speisen können zu Unwohlsein und Durchfällen führen. Getränke sollten bei Zimmertemperatur gelagert und nicht gekühlt getrunken werden.
4. Ballaststoffreiche Lebensmittel meiden:  
Da nur kleine Portionen verzehrt werden können, sollte die Nahrung energiedicht sein. Ballaststoffreiche Lebensmittel haben eine niedrige Energiedichte und begrenzen die Energiezufuhr. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Lauchgewächse, Pilze und unreifes Obst verursachen gleichzeitig häufig Blähungen. Die entstehenden Darmgase führen zu einer vorzeitigen Sättigung und bei starker Dehnung auch zu Schmerzen. Das kann den Gewichtsverlust zusätzlich verstärken.
5. Meiden von faserigen Lebensmitteln und Körner:  
Faserreiche Obst- und Gemüsearten sowie Müsli, ganze Getreidekörner und Nüsse können die Nahrungspassage erschweren und verengen.  
Folgende Lebensmittel sollten Sie deshalb besser meiden:  
Rohes Sauerkraut, Spargel, Fenchel, Stangensellerie, grüne Bohnen, Pilze, Rhabarber, Zitrusfrüchte (Ananas, Mango, Orangen, Grapefruit), Obstsäfte mit Fruchtfleisch, Trockenobst, Nüsse ganz oder gehackt, Kokosflocken, Studentenfutter, Müsli, Getreideprodukte mit Körner oder Samen (Vollkornbrote mit Körnern, wie z.B. Sonnenblumen- oder Kürbiskernbrot, Sesam- oder Leinsamensemmel...) Haut und Schale von Obst und Gemüse (Apfel, Birne, Gurke, Tomate, Paprika...) Obstkerne, Weintrauben, Gurken, zähes und langfaseriges Fleisch.

6. **Reichlich Trinken:**  
Um die Nahrung ausreichend zu befeuchten, empfiehlt es sich zum Essen zu trinken. Dadurch wird der Speisebrei gleitfähiger und der Transport der Speisen erleichtert. Geeignete Getränke sind Mineralwässer ohne Kohlensäure, Kräuter- oder Früchtetee und schwacher schwarzer Tee.  
Getränke mit Kohlensäure, viel Zucker (Limonaden, Fruchtsäfte, Eistee) oder auch Kaffee werden häufig schlecht vertragen. Testen Sie diese Getränke in kleinen Mengen aus!
7. **Die Verdauungsleistung mit Medikamenten unterstützen:**  
Bei fast allen Patienten mit Ösophagektomie und gleichzeitiger Magen(teil)entfernung kommt es aufgrund der veränderten Anatomie zu einer Fehlverdauung. Durch die Einnahme von Enzymen zu jeder Mahlzeit wird die Verdauungsleistung unterstützt bzw. normalisiert, was sich positiv auf die Beschwerden und das Gewicht auswirkt.
8. **Einsatz von MCT-Fetten:**  
Durch die zeitlich verzögerte Ausschüttung von Verdauungssäften (Pankreasenzyme und Gallenflüssigkeit) ist die Fettverdauung beeinträchtigt.  
Bei deutlich gestörter Fettverdauung kann der Einsatz von „MCT – Fetten“ (mittelkettige Triglyceride) hilfreich sein. Die Verwendung von MCT-Fetten muss langsam gesteigert werden, da bei zu hoher Dosierung Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen auftreten können. Es wird empfohlen, mit 10-20g MCT-Margarine oder -Öl pro Tag zu beginnen.

### **Das größte Problem von Patienten nach einer Ösophagektomie ist die Gewichtsabnahme!**

Die häufigste Folge der Operation ist eine ungewollte Gewichtsabnahme. Nach der OP ist es nicht möglich die erforderliche Nahrungsmenge, die zur Aufrechterhaltung des Körpergewichtes notwendig wäre, aufzunehmen. Es kommt somit zu einem Gewichtsverlust. Zur Gewichtskontrolle sollten Sie sich regelmäßig wiegen und ein Ernährungsprotokoll führen (siehe S. 3).

Neben den oben genannten Ernährungsempfehlungen können Trinknahrungen zur Energieanreicherung zum Einsatz kommen. Zu empfehlen sind lactosefreie, hochkalorische Trinknahrungen mit oder ohne Fett – je nach Verträglichkeit und individueller Vorliebe. Die Nahrungen werden in einer großen Sortenvielfalt, angeboten und sind über die Apotheke, im Online-Shop oder tlw. in Drogeriemärkten zu beziehen.

Gastro-Liga  
Friedrich-List-Str. 13  
35398 Gießen  
Tel.: 0641 / 97481-0  
[www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)  
E-Mail: [geschaeftsstelle@gastro-liga.de](mailto:geschaeftsstelle@gastro-liga.de)

Stand: April 2016

