Stoma > Ernährung

Das Wichtigste in Kürze

Stoma in der Medizin bezeichnet eine künstliche Körperöffnung, die durch eine Operation angelegt wird. Ein Stoma kann entweder vorübergehend oder dauerhaft bestehen bleiben. Bei einem künstlichen Darmausgang (Enterostoma) ist keine spezielle Diät notwendig. Wichtig ist aber faserhaltige Nahrungsmittel (bestimmtes Obst und Gemüse) zu reduzieren und reichlich zu trinken. Menschen mit Urostoma sollten auf ausreichendes Trinken achten. Menschen mit Tracheostoma können Probleme beim Riechen, Schmecken und Schlucken haben.

Enterostoma

Bei einem Enterostoma (künstlicher Darmausgang) sind Teile des Darms ausgeschaltet oder ganz entfernt. Der Darm hat wichtige Funktionen bei der Aufnahme von Nährstoffen. Weniger Darm führt also zu Einschränkungen bei der Nährstoffversorgung. Bei einem Colostoma (Dickdarm) sind diese Auswirkungen gering, bei einem Ileostoma (Dünndarm) umfassender und abhängig davon, wie lang der funktionsfähige Darmabschnitt noch ist.

Faserhaltige Nahrungsmittel

Sehr faserhaltige Nahrungsmittel, und solche, die selbst durch sehr gründliches Kauen nicht vollständig zu zerkleinern sind, können bei unvorsichtigem Verzehr zu einer Stomablockade führen. Zu diesen Nahrungsmitteln gehören:

- Nüsse und Samen (z.B. Leinsamen, Mohn, Sonnenblumenkerne, Cashewkerne)
- Grobe Vollkornprodukte
- Blattspinat, Spargel, Pilze, Rhabarber und andere faserhaltige Obst- und Gemüsesorten
- Sehniges oder sehr zähes Fleisch
- Ballaststoffpräparate (Weizenkleie, Leinsamen) und sehr ballaststoffreiche Lebensmittel (z.B. Popcorn)
- Hartschaliges Obst und Gemüse (Ananas, Mais, Zitrusfrüchte, Trauben, Paprika, Obstkerne)

In der ersten Zeit nach der Stomaanlage sollten diese Lebensmittel vermieden werden. Später muss auf bestimmte Lebensmittel nicht verzichtet werden. Wichtig ist, auf seinen Körper zu hören und herauszufinden, welche Lebensmittel gut vertragen werden und welche nicht. Dabei sollten folgende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden, um mögliche Beschwerden zu vermeiden:

- Nur in kleinen Mengen
- Nur gleichzeitig mit leicht verdaulichen Lebensmitteln
- Nur, wenn während und nach den Essen viel Wasser/Tee getrunken wird
- Langsam essen und gründlich kauen

Blähungen

Manche Menschen reagieren auf bestimmte Nahrungsmittel mit Blähungen, die Darmgeräusche und Luft im Stomabeutel verursachen. Blähend können z.B. wirken:

- Kohlarten
- Lauch, Zwiebeln, Knoblauch
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Frisches Brot
- Hülsenfrüchte

Stomabeutel mit Kohlefilter reduzieren die Abgabe von Gerüchen nach außen.

Flüssigkeit und Nährstoffaufnahme

Menschen mit einem Ileostoma müssen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Normalerweise entzieht der Dickdarm dem Darminhalt Flüssigkeit und Salze und gibt sie dem Körper zurück. Empfohlen wird, so viel zu trinken, dass täglich 1–1,5 Liter Urin ausgeschieden werden. Zudem muss auf die Mineralienzufuhr geachtet werden, besonders auf Kalium und Natrium. Sie ist individuell abhängig von der Position des Ileostomas und damit der Restfunktion des Dünndarms.

Zudem werden im Verlauf des Dünndarms verschiedene Nährstoffe aufgenommen. Diese Aufnahme fehlt in Abhängigkeit von der Position des Ileostomas. Deshalb muss der Ernährungsstatus regelmäßig kontrolliert und durch vermehrte Aufnahme der fehlenden Stoffe oder ggf. durch parenterale Aufnahme ausgeglichen werden. Parenteral heißt: Die Versorgung erfolgt unter Umgehung des

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Magen-Darm-Trakts.

Praxistipp

Es ist sinnvoll ein Ernährungstagebuch zu führen, um herauszufinden, welche Nahrungsmittel vertragen werden und welche nicht. Ein Ernährungstagebuch kann bei Arztbesuchen oder einer Ernährungsberatung hilfreich sein, um Probleme zu erkennen und die Ernährungsgewohnheiten ggf. anzupassen. Bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) können Sie ein Ernährungstagebuch als PDF-Download kostenlos herunterladen unter www.dge-medienservice.de > Suchbegriff: "Ernährungstagebuch Vorlage".

Enterale Ernährung

Wenn zu große Teile des Dünndarms operativ entfernt werden mussten, können die Nährstoffe aus der Nahrung nicht mehr ausreichend verwertet werden, eine Mangelernährung ist die Folge. Abhängig davon, wie stark diese Mangelernährung ausgeprägt ist, kommt Enterale Ernährung in Frage. Näheres unter CED > Ernährung.

Urostoma

Ein Urostoma (künstlicher Blasenausgang) wird von der Ernährung kaum beeinflusst. Urostomaträger sollten bewusst auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten – auch wenn das Entleeren des Stomabeutels als lästig empfunden wird.

Tracheostoma

Bei einem Tracheostoma (Atemausgang am Hals) ist nicht die Nahrungsverwertung die Herausforderung, sondern das Schlucken. Atemluft und Nahrung gelangen normalerweise beide über den Rachen in die Luft- oder Speiseröhre. Die Röhren liegen unmittelbar nebeneinander. Wenn ein Mensch isst oder trinkt, verschließt sich beim Schlucken die Luftröhre und die Nahrung gleitet die Speiseröhre hinab in den Magen. Wenn ein Mensch durch ein Tracheostoma atmet, kann dieser Verschließmechanismus gestört oder nicht mehr möglich sein. Je nachdem, ob der Kehlkopf noch vorhanden ist, wie die Kanüle liegt und wie kräftig die betroffene Person abhusten oder sich räuspern kann, können verschiedene Komplikationen auftreten und es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, diese zu beheben.

Folgende Aspekte können wichtig sein:

- Bei Schluckproblemen kann helfen, weiche Nahrung zu sich zu nehmen, in kleinen Bissen zu essen, gut zu kauen und Flüssigkeit mit aufzunehmen.
- Ggf. sollte eine Logopädie verordnet werden: Schlucktherapie ist ein Teilgebiet der Logopädie.
- Es ist sorgfältig darauf zu achten, dass keine Nahrung in die Luftröhre und die Lunge gelangt. Das kann zu Atemnot und Lungenentzündungen führen.
- Menschen mit Tracheostoma atmen nicht mehr durch die Nase, sondern durch eine Trachealkanüle im Hals. Dies hat zur Folge, dass die Riechzellen in der Nase nicht mehr mit Luft und Duftstoffen in Kontakt kommen. In der Folge ist der Geruchssinn stark eingeschränkt. Da der Geruchssinn eng mit dem Geschmackssinn verbunden ist, kann auch dieser beeinträchtigt sein.
  Es gibt eine spezielle Technik, dennoch Luft und Gerüche in die Nase zu bekommen: Stomatherapeuten können hier helfen.
  Zudem sollte man das Essen immer bewusst appetitlich anrichten, um die Freude am Essen zu erhalten.
- Menschen mit Tracheostoma können heiße Nahrung und Getränke nicht durch Blasen oder Schlürfen abkühlen.

Enterale Ernährung

Wenn das Schlucken nicht angemessen möglich ist oder wenn immer wieder Nahrung in die Luftröhre gelangt, kann enterale Ernährung helfen, z.B. mit einer PEG-Sonde direkt in den Magen. Bei Menschen in der Palliativversorgung ist es unerlässlich, den Willen der betroffenen Person zu respektieren und zu klären, ob sie die künstliche Ernährung zur Lebensverlängerung wünscht. Näheres zur Feststellung des Patientenwillens unter Patientenverfügung.

Wer hilft weiter?

Bei den folgenden Organisationen finden Sie Anlaufstellen, Beratung und Informationen zu Stoma und Ernährung:

- Deutsche ILCO e.V. – Die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige
  Thomas-Mann-Str. 40
  53111 Bonn
  Telefon: 0228 33889450
  E-Mail: info@ilco.de
  www.ilco.de
- Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V.
  Annastraße 6
  45130 Essen
  Telefon 0201 79989311
  E-Mail: info@bdem.de

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

www.bdem.de

Verwandte Links

Stoma

Stoma > Hilfsmittel

Stoma > Reisen

Stoma > Sport

Stoma > Schwerbehinderung

Chronisch-entzündliche Darmerkrankung CED

CED > Ernährung

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg