




# Ernährung nach Entfernung des Magens

(Dumping-Syndrom)





Sowohl nach totaler Entfernung des Magens (Gastrektomie) als auch nach Teilentfernungen des Magens (Bilroth I und II) kann sich ein sogenanntes **Dumping-Syndrom** entwickeln. Die Ursache ist der sturzartige Übertritt des Speisebreis in den oberen Dünndarm. Für eine Übergangszeit entsteht eine selten sehr lang anhaltende Kollapsneigung unmittelbar nach Nahrungsaufnahme. Diese Erscheinungen können insbesondere nach voluminöser, kohlenhydratreicher Kost oder nach reichlicher Flüssigkeitszufuhr (besonders bei sehr kalten oder sehr heißen Getränken) im Sitzen und Stehen auftreten.

Man unterscheidet zwischen dem **Früh-Dumping-Syndrom**, bei der es kurz nach Nahrungsaufnahme zu einer Abnahme des Blutdrucks kommt, ausgelöst durch eine starke Dehnung des oberen Dünndarms und durch Wassereinstrom aus der Blutbahn in das Darminnere und dem **Spät-Dumping-Syndrom**, bei der es etwa 1 – 2 Stunden nach der Nahrungsaufnahme zu einer Unterzuckerung kommt. Der rasche Eintritt des Speisebreis in den Dünndarm führt zu einer gesteigerten Resorption von Kohlenhydraten, der dadurch bedingte rapide Blutzuckeranstieg löst eine erhöhte Insulinsekretion aus, die den Blutglucosespiegel unter die Norm absinken lässt.

### Welche Symptome treten auf:

Neben Völlegefühl im Oberbauch, Übelkeit und Brechreiz können Symptome wie Blässe, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schweißausbrüche, Blutdruckabfall und kurze Ohnmachtgefühle auftreten. In manchen Fällen kann eine Milchzuckerunverträglichkeit noch hinzukommen.



## Ernährungsprinzip:

Relativ eiweiß- und ballaststoffreiche,  
zuckerarme Kost;

der Fettgehalt ist normal bis leicht erhöht;

### Nährwertverteilung

(in % der Energiezufuhr):

Kohlenhydrate: 40%


Eiweiß: 20%

Fett: 40%



## Was Sie beachten sollten:

- Verteilung der Nahrungsaufnahme auf 6 bis 8 kleinere „trockene“ Mahlzeiten
- **Keine** hohe Flüssigkeitszufuhr. Einzelportionen nicht über 0,125 Liter. Keine Getränke während oder kurz vor dem Essen; Flüssigkeit jeder Art (auch Kaffee und Tee) frühestens 45 bis 60 Min. **nach** Aufnahme von fester Nahrung
- Keine zu kalten oder zu heißen Getränke, keine kohlenensäurehaltigen Getränke, keinen Alkohol. Keine Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke oder Limonaden
- Keine stark gesalzenen Gerichte
- Milch und Milcherzeugnisse in kleinen Mengen nach individueller Verträglichkeit
- Keine Suppen, Fleischbrühe oder Eintopfgerichte
- Kohlenhydratzufuhr weitestgehend durch stärkehaltige Lebensmittel wie Vollkornenerzeugnisse, Kartoffeln, Vollkornteigwaren usw., ggf. Ballaststoffzulagen (Haferkleie, Pektinzulagen)
- Keinen Zucker oder süße Speisen (Honig, Marmelade, süße Desserts usw.). Keine Süßigkeiten, süße Backwaren oder Schokoladenwaren
- Auf eine ausreichende, bedarfsgerechte Vitaminzufuhr (fettlösliche Vitamine, Vit. B<sub>12</sub>) und Mineralstoffzufuhr (Calcium, Eisen und Zink) muss insbesondere unmittelbar nach der Operation geachtet werden, ggf. können Zusatznahrungen sinnvoll sein

- 
- Individuell unverträgliche Kostbestandteile sollen gemieden werden
  - Die Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr sollte langsam und in Ruhe erfolgen, das Essen sehr gründlich kauen
  - Es empfiehlt sich bei Beschwerden die kleinen Mahlzeiten im Liegen einzunehmen. Eine halbstündige Bettruhe nach dem Essen kann sehr hilfreich sein.
  - Achten Sie auf hygienisch einwandfreies Essen, Obst und Gemüse gründlich waschen, Fleisch und Fisch gut durchgaren, beachten Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum der Lebensmittel

Im Laufe der Zeit ist meist eine Kostauflockerung möglich. Wenn Sie unsicher sind, welche Nahrungsmittel oder Getränke für Sie ungeeignet sind, empfehlen wir Ihnen eine weitergehende Ernährungsberatung, z. B. bei Ihrer Krankenkasse oder durch Ihren behandelnden Arzt.

## Lesetipps und Hinweise:

- Mestrom, H.:  
**Essen und Trinken nach Magenentfernung.**  
112 S (Ars Bonae Curae) 4. Aufl. 2003,  
ISBN: 3-930896-04-4 | EUR 15.90
- Deutsche Krebshilfe (Hrsg.):  
**Ernährung bei Krebs.**  
80 S., Ausgabe 9/2002
- Deutsche Krebshilfe (Hrsg.):  
**Magenkrebs.**  
66 S., Ausgabe 4/2003

Deutsche Krebshilfe e. V.  
Thomas-Mann Str. 40  
53111 Bonn  
<http://www.krebshilfe.de>

### Haben Sie weitere Fragen ?

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

#### **Gesundheitsamt Bremen**

Ernährungsökologie  
Horner Str. 60-70 • 28203 Bremen

Tel: 0421/ 361 – 15124

eMail:

[ernaehrungsoekologie@gesundheitsamt.bremen.de](mailto:ernaehrungsoekologie@gesundheitsamt.bremen.de)  
[www.gesundheitsamt.bremen.de](http://www.gesundheitsamt.bremen.de)