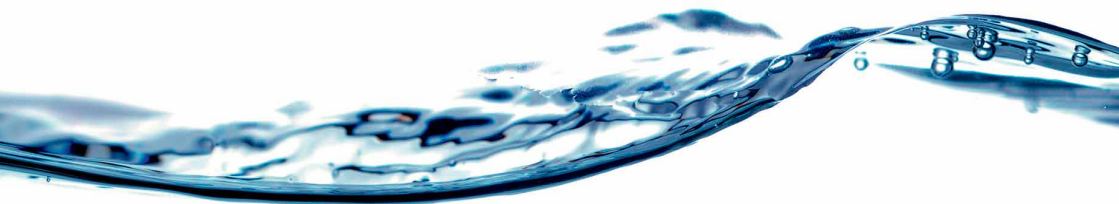




High-Output-Stoma verstehen

Wenn Sie über Ihr Dünndarmstoma zu viel Flüssigkeit verlieren

High-Output-Stoma



Was ist ein Stoma?

Das Stoma ist ein operativ angelegter künstlicher Darmausgang. Verschiedene Arten, abhängig vom jeweiligen Darmabschnitt, werden in der Medizin verwendet:

- > **Jejunostoma**
künstlicher Darmausgang des oberen und mittleren Dünndarms
- > **Ileostoma**
künstlicher Darmausgang des unteren Dünndarms
- > **Kolostoma**
künstlicher Dickdarmausgang

Wie ändert sich meine Verdauung durch das Dünndarmstoma?

Auch wenn der Dickdarm bei der Operation nicht ganz, sondern nur teilweise entfernt wurde, verliert er seine ursprüngliche Verdauungsfunktion. Unter normalen Umständen nimmt er Flüssigkeit und Blutsalze, die Elektrolyte, aus dem Darminhalt auf und dickt so den Stuhlgang ein. Das jedoch fällt bei künstlichem Darmausgang weg.

Diese Aufgabe geht dann zum Teil auf den Dünndarm über. Ihr Stuhlgang erhält dabei eine breiige Konsistenz.

Kann ich mit meinem Dünndarmstoma alles essen?

Auch mit einem Stoma können Sie in der Regel dasselbe essen wie vor der Operation. Verdauungsprobleme können jedoch manchmal bei langfasrigen Nahrungsmitteln wie Spargel oder Orangen auftreten. Um das zu vermeiden, sollten Sie möglichst kleine Mengen davon essen und diese gut kauen. Besonders wichtig ist, dass Sie täglich mindestens 1 bis 2 Liter trinken.

Was ist ein High-Output-Stoma?

Als High-Output-Stoma bezeichnet man ein Stoma, das Stuhlmengen von mehr als 1 Liter in 24 Stunden abgibt. Der Stuhl ist dann meist flüssiger und Sie müssen Ihren Stomabeutel sechs bis zehn Mal pro Tag entleeren. Gleichzeitig erschwert es die Versorgung des Stomas und die Gefahr von Undichtigkeiten oder Leckagen steigt.

Können durch das Stoma gesundheitliche Probleme auftreten?

Verliert ein Mensch über das Stoma deutlich mehr als 1 Liter Flüssigkeit in 24 Stunden, fehlt diese zum Durchspülen der Nieren. Innerhalb weniger Stunden oder Tage kann es zu einer geringeren Urinmenge und damit zum Nierenversagen kommen. Auch kann der Blutdruck sinken sowie Schwäche und Abgeschlagenheit auftreten. Gleichzeitig gehen Blutsalze, die Elektrolyte, verloren, und es kommt zu Elektrolytstörungen. Damit keine ernsthaften oder lebensbedrohlichen Folgen entstehen, muss schnell reagiert werden, etwa durch Eindicken des Stuhls mit Medikamenten oder der Flüssigkeitsgabe als Infusion.

Wie erkenne ich, dass ich zu viel Flüssigkeit über mein Stoma verliere?

Als Träger eines künstlichen Darmausgangs entwickeln Sie mit der Zeit meist ein Gefühl dafür, ob zu viel Flüssigkeit über Ihr Stoma verloren geht. Entscheidend ist die Menge des ausgeschiedenen Stuhls. Ist der Stuhl zum

Beispiel wässriger und müssen Sie den Stomabeutel häufiger entleeren als sonst, kann das auf zu hohe Flüssigkeitsverluste hindeuten. Für eine genauere Einschätzung Ihrer Stuhlmenge, messen Sie diese einige Tage, zum Beispiel mit einer Stomaversorgung mit Skalierung oder einem einfachen Messbecher. Verwenden Sie letzteren, entleeren Sie jeden Stomabeutel in den Becher und notieren die Menge. Beginnen Sie morgens. Dazu entleeren Sie den Beutelinhalt der Nacht und werfen den Stuhl. Jede weitere Entleerung an diesem Tag und am nächsten Morgen wird ebenfalls gemessen. So erhalten Sie die Stuhlmenge für 24 Stunden. Überschreitet diese 1 Liter, verlieren Sie zu viel Flüssigkeit. Sprechen Sie in dem Fall mit Ihrem Arzt oder Stomatherapeuten, durch welche eindickenden Maßnahmen Sie die Stuhlmenge verringern können.

Was kann ich selbst tun, wenn ich ein High-Output-Stoma habe?

Durch die Nahrungsaufnahme und die Trinkmenge können Sie die Menge

Verlieren Sie mehr als 1 Liter Flüssigkeit pro Tag? Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten!

und Festigkeit Ihres Stuhls beeinflussen. Bemerkten Sie höhere Verluste als sonst oder leiden Sie unter einem High-Output-Stoma, können Ihnen die Tipps auf der folgenden Seite helfen.

Wann muss ich zum Arzt?

Reduziert sich Ihre Stuhlmenge durch die genannten Tipps nicht innerhalb von ein bis zwei Tagen und verlieren Sie anhaltend zu viel Flüssigkeit über Ihr Dünndarmstoma, suchen Sie Ihren Hausarzt auf oder kontaktieren Sie einen Notarzt, damit ernsthafte und lebensbedrohliche Folgen für Ihre Gesundheit erkannt und zügig behandelt werden können.

Hinweis in eigener Sache

Diese Hintergrundinformationen und Expertentipps zum High-Output-Stoma wurden für Sie in enger Zusammenarbeit mit **Prof. Dr. Martin E. Kreis**, dem Direktor der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie an der Charité-Universitätsmedizin Berlin zusammengestellt.



Was kann man tun?

Trinken Sie 30 Minuten vor und nach dem Essen nichts sowie zum Essen nur 125 Milliliter. Das entspricht einer halben Tasse.

Vermeiden Sie Getränke mit viel Zucker, wie Fruchtsäfte, in größeren Mengen. Ebenso Süßstoffe wie Sorbitol und Mannitol, diese kommen häufig in Diät-Produkten vor.

Haben Sie den Eindruck, dass Milchprodukte Ihre Stuhlausscheidung erhöhen, vermeiden Sie diese. Eine Alternative können laktosefreie Produkte sein.

Essen Sie ausreichend Nahrungsmittel wie Bananen, Kartoffeln, Weißbrot, Weizennudeln und Reis.

Verzichten Sie weitgehend auf Alkohol und Nahrungsmittel wie getrocknete Früchte, Apfelsaft, Bohnen, Zwiebeln, Brokkoli und scharf gewürzte Speisen.

Salzen Sie Ihre Speisen extra oder essen Sie salzige Snacks wie Chips, Salzstangen und Salzbrezeln.

Vermeiden Sie langfasrige Nahrungsmittel wie zum Beispiel Spargel oder Orangen.

Wie wirkt es?

Das hilft, die Passage der Nahrung zu verlangsamen. Nahrungsbestandteile können so besser von Ihrem Darm aufgenommen werden.

Zucker und Süßstoffe können Durchfälle hervorrufen.

Milchzucker, auch Laktose genannt, kann abführend wirken.

Die Nahrungsmittel wirken stopfend und senken die Stuhlmenge.

Die Nahrungsmittel wirken abführend und erhöhen Ihre Stuhlmenge.

Das hilft, die Flüssigkeit im Darm besser aufzunehmen.

Das hilft die Belastung für den Darm zu reduzieren und vermeidet Blähungen und Krämpfe.

Bitte beachten Sie!

Die hier bereitgestellten Inhalte dienen nur der allgemeinen Information. Sie wurden nach bestem Wissen zusammengestellt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzen keine medizinische Betreuung oder Beratung. Falls Sie gesundheitliche Probleme haben oder vermuten, wenden Sie sich bitte an medizinisches Fachpersonal.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

Coloplast entwickelt Produkte und Serviceleistungen, um das Leben für Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen zu erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit den Menschen, die unsere Produkte anwenden, entwickeln wir Lösungen, die Ihre speziellen Bedürfnisse berücksichtigen. Wir nennen dies „intime Gesundheitsversorgung“. Unser Angebot deckt die Bereiche Stomaversorgung, Urologie, Kontinenzmanagement und Wundversorgung ab. Coloplast ist ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 10.000 Mitarbeitern.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2017-09 Col.-Nr. 1708742/230NSP 340
All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.



Coloplast GmbH
Postfach 700340
22003 Hamburg
Tel. 040 669807-77
Fax 040 669807-48
service@coloplast.com
www.coloplast.de