

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Einführung: Wissenswertes über bösartige Magenenerkrankungen | 15 |
| 1.1 | Was bedeutet Magenkrebs und wer ist betroffen? | 15 |
| 1.2 | Wer steht mir beratend zur Seite? Wer ist mein Ansprechpartner? | 16 |
| 1.3 | Gibt es spezielle Verhaltensweisen, die meine Erkrankung positiv beeinflussen?..... | 16 |
| 2 | Therapie des Magen-Karzinoms | 19 |
| 2.1 | Wie sieht die chirurgische Therapie beim Magen-Karzinom aus? | 19 |
| 2.2 | Benötige ich eine onkologische (Vor- und) Nachbehandlung? | 25 |
| 2.3 | Was bedeutet es für mich, ohne Magen zu leben? | 25 |
| 3 | Wie sollte meine Ernährung vor der geplanten Operation aussehen? | 27 |
| 3.1 | Wie kann ich mich optimal auf die Operation vorbereiten? | 27 |
| 3.2 | Bestandsaufnahme – Ernährungsanamnese | 27 |
| 3.3 | Besteht bei mir ein Risiko zur Mangelernährung oder bin ich bereits mangelernährt? | 29 |
| 3.4 | Wer ist mir bei finanziellen, familiären und psychischen Fragen behilflich? | 29 |
| 3.5 | Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente | 30 |
| 3.6 | Rauchen | 30 |
| 3.7 | Alkoholkonsum | 31 |
| 4 | Verbesserung des Ernährungszustandes | 33 |
| 4.1 | Wie kann ich meinen Einkauf am besten organisieren? | 33 |
| 4.2 | Benötige ich vor der geplanten Operation eine spezielle (künstliche) Ernährungstherapie? | 34 |
| 5 | Die unmittelbare Zeit vor der Operation | 37 |
| | Was darf ich unmittelbar vor der Operation essen und trinken? | 37 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 6 | Die unmittelbare Zeit nach der Operation | 39 |
| 6.1 | Benötige ich nach der Operation eine künstliche Ernährung? | 39 |
| 6.2 | Wann darf ich wieder feste Speisen essen? | 40 |
| 6.3 | Wann darf ich wieder wie gewohnt essen? | 42 |
| 6.4 | Was passiert, wenn ich nicht ausreichend essen und trinken kann? | 43 |
| 6.5 | Worauf muss ich mich langfristig bei meiner Ernährung einstellen? | 44 |
| | | |
| 7 | Spezielle Probleme nach der totalen Magenentfernung – Funktion der Verdauungsorgane | 45 |
| 7.1 | Welche Aufgabe hat der Magen? | 45 |
| 7.2 | Welche Aufgabe hat der Dünndarm? | 47 |
| 7.3 | Welche Aufgaben hat der Dickdarm (Kolon)? | 48 |
| 7.4 | Welche Aufgabe hat die Bauchspeicheldrüse (Pankreas)? | 49 |
| 7.5 | Welchen Einfluss hat die Gastrektomie auf die Verdauungsleistung der Bauchspeicheldrüse? | 50 |
| 7.6 | Was muss ich bei der Einnahme von Pankreasenzymen beachten? | 51 |
| 7.7 | Wann muss ich Pankreasenzyme einnehmen? | 52 |
| 7.8 | Wie viel Pankreasenzyme muss ich zum Essen einnehmen? | 52 |
| | | |
| 8 | Langfristige Ernährungsweise nach totaler Gastrektomie | 55 |
| 8.1 | Wie viel Energie und Nährstoffe benötige ich nach der Operation? | 56 |
| 8.2 | Wer führt bei mir die Diätberatung durch? Wo finde ich geeignete Ernährungsfachkräfte nach der Entlassung aus dem Krankenhaus? | 57 |
| 8.3 | Gibt es Selbsthilfegruppen für Menschen ohne Magen? | 58 |
| 8.4 | Wie sieht meine längerfristige Ernährung nach der totalen Magenentfernung aus? | 58 |
| 8.5 | Wie groß sollten meine Portionen sein? | 58 |
| 8.6 | Wie sollte meine Mahlzeit zusammengesetzt sein? | 60 |
| 8.7 | Wie viel Fett darf ich essen? | 60 |
| 8.8 | Warum ist für mich die eiweißreiche Ernährung sinnvoll? | 61 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 8.9 | Welche Kohlenhydrate sind für mich geeignet? | 62 |
| 8.10 | Wie soll ich mein Essen einnehmen? | 63 |
| 8.11 | Darf ich zum Essen trinken? | 63 |
| 8.12 | Was und wie viel darf ich nach der Gastrektomie trinken? | 63 |
| 8.13 | Wie viel Kalorien muss ich täglich zu mir nehmen?..... | 64 |
| 8.14 | Wie oft sollte ich mich wiegen?..... | 64 |
| 8.15 | Wie sollte ich meine Speisen zubereiten?..... | 64 |
| 8.16 | Wie verhalte ich mich, wenn ich zur geplanten Essenszeit nicht zu Hause bin oder auswärts essen gehen möchte? | 65 |
| 9 | Ernährungsabhängige Probleme nach Gastrektomie | 69 |
| 9.1 | Wie kann ich ungewollten Gewichtsverlust verhindern? | 69 |
| 9.2 | Was hilft mir bei Appetitlosigkeit, Geschmacks- und Geruchsveränderungen? | 71 |
| 9.3 | Was hilft mir bei einem trockenen Mund? | 73 |
| 9.4 | Was hilft mir bei Schluckstörungen? | 73 |
| 9.5 | Was hilft mir bei Refluxösophagitis bzw. Sodbrennen? | 74 |
| 9.6 | Was hilft mir bei Blähungen und bei einer Milchzuckerunverträglichkeit? | 75 |
| 9.7 | Was hilft bei Verstopfung (Obstipation)? | 78 |
| 9.8 | Was hilft mir bei Durchfall (Diarrhoe) und bei Fettstühlen (Steatorrhoe)? | 79 |
| 9.9 | Was hilft mir bei Übelkeit? | 82 |
| 9.10 | Was hilft mir bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum (Zahnfleischentzündung)? | 83 |
| 9.11 | Was hilft mir beim Dumping-Syndrom (Sturzentleerung)? | 84 |
| 10 | Spätfolgen nach Gastrektomie | 87 |
| 11 | Das Wichtigste zum Schluss | 89 |
| 12 | Zusammenfassung..... | 93 |
| 13 | Weiterführende Literatur | 95 |

| | | |
|---|---|------------|
| 14 | Adressen von Selbsthilfegruppen für Gastrektomierte..... | 97 |
| Rezepte | | 99 |
| Einführung | | 101 |
| Anhang | | 195 |
| Abkürzungen | | 196 |
| Verschiedene Speisen und ihre Wirkungen | | 197 |