

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung: Wissenswertes über bösartige Magenerkrankungen	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 Verdauungs-Leistung der Bauchspeicheldrüse?	50
7.6	Was muss ich bei der Einnahme von Pankreasenzyme 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 zuhause 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