

Einige allgemeine Tipps

Viele alte Hausrezepte haben auch heute noch nicht an Bedeutung verloren. Probieren Sie sie deshalb bei einfachen Verdauungsstörungen aus und beobachten Sie die Wirkung.

Bei Ablagerungen, Grieß im Beutel oder kleineren Kristallen am Stoma

Sollte es dazu kommen, kann eine Abflussbehinderung vorliegen. Unter Umständen können sich aber auch Harnsteine gebildet haben. Auch aus diesem Grund sollten Sie genug trinken. Sprechen Sie zur Sicherheit mit Ihrem Arzt oder Ihrer Stomapflegekraft.

Nierensteine

Bei Nierensteinen sind immer der Gang zum Arzt und die Behandlung wichtig. Bei einer Neigung zu Nierensteinen ist vorbeugend die Zusammensetzung der Nahrung zu überprüfen, da es Unterschiede in der Entstehung der Nierensteine gibt. Bitte lassen Sie sich beraten.

Die nachfolgende Tabelle gibt Ihnen einen kleinen Einblick, ersetzt aber keinesfalls eine Beratung.

Wirkung von Nahrungsmitteln auf den Urin (Beispiele)

Der pH-Wert wird angesäuert mit:

tierischen Nahrungsmitteln

Nierentees, Preiselbeersaft

Mineralwasser, das den Mineralstoffhaushalt ansäuert
(z. B. Apollinaris)

Der pH-Wert wird alkalisiert mit:

pflanzlichen Nahrungsmitteln

Zitrusfrüchten

Mineralwasser, das den Mineralstoffhaushalt alkalisiert
(z. B. Fachinger)

Deutschland

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München

Beratung

Mo–Do 8:00–17:00 Uhr
Fr 8:00–16:00 Uhr
Telefon +49 800 1015023 (gebührenfrei)
E-Mail: beratungsteam@hollister.com
www.hollister.de

Österreich

Hollister GmbH
Bergmillergasse 5/1/1
1140 Wien

Kundenservice

Telefon +43 1 8770800
Mo–Do 8:00–16:00 Uhr
Fr 8:00–14:00 Uhr
E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com
www.hollister.at

Schweiz

Bernstrasse 388
8953 Dietikon
Telefon 0800 55 38 39 (gebührenfrei)
E-Mail: info@hollister.ch
www.hollister.ch

Die Informationen in dieser Broschüre sind nicht als medizinische Beratung gedacht und sollen die Empfehlungen Ihres eigenen Arztes oder anderer medizinischer Fachkräfte nicht ersetzen. Diese Broschüre sollte auch nicht dazu verwendet werden, in einem medizinischen Notfall Hilfe zu suchen. In einem medizinischen Notfall sollten Sie sich sofort persönlich in ärztliche Behandlung begeben. Da sich Bestimmungen ab und zu ändern, besuchen Sie bitte unsere Internetseite für die aktuellsten Informationen.

Hollister und Logo sowie „Gesunde Haut. Gute Aussichten.“ sind Markenzeichen von Hollister Incorporated.
© 2021 Hollister Incorporated
LO9050/04.21



Ernährungstipps für Betroffene
mit einer Urostomie

Nach einer Stomaoperation
Schritt für Schritt wieder
genussvoll essen

Nach der Stomaoperation zurück in eine achtsame Normalität



Trinken, essen – und was dabei besonders wichtig ist

Bringen Sie die Dinge wieder ins Gleichgewicht!

Denn schon kurze Zeit nach Ihrer OP können Sie wieder so trinken und essen, wie Sie es kennen. Wenn Sie möchten, können Sie dabei sogar noch gesundheitsbewusster sein.

Denken Sie daran, dass Ihr Wohlbefinden nicht zuletzt auf einer ausgewogenen Ernährung gründet, die Ihnen schmeckt und damit auch der Seele gut tut. Dabei spielen natürlich auch die zugeführten Getränke eine Rolle. Eine spezielle Diät für Menschen mit Urostomie gibt es nicht. Es sei denn, Sie haben eine Grunderkrankung, die eine Diät erfordert (z. B. Diabetes).

Wir möchten Ihnen für Ihren Weg zurück in ein möglichst normales Leben mit Genuss beim Trinken und Essen einige bewährte Tipps und Informationen geben.

Wichtig zu wissen

Bei einer **Urostomie** scheidet der Körper Urin rund um die Uhr tropfenweise aus.



Durch Trinkverhalten und Essenszeiten können Sie die Ausscheidung von Urin erheblich beeinflussen. Beispielsweise macht es nachts einen deutlichen Unterschied, wenn Sie die empfohlene tägliche Trinkmenge von ca. zwei Litern bis 17:00 Uhr aufgenommen haben.

Während der ersten 3 bis 4 Wochen

In der ersten Zeit nach Ihrer Stomaoperation sollten Sie sich von **Schonkost** ernähren. Das heißt nicht zu schwer verdaulich, nicht zu fetthaltig und lieber 4 bis 6 kleine Portionen als 3 üppige Mahlzeiten. Dabei müssen Sie reichlich trinken, um gegen eine Harnwegsinfektion vorzubeugen.



Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Tee oder Mineralwasser täglich, um die Nieren zu „spülen“. Nur in Ausnahmefällen könnte es sein, dass Sie nicht so viel Flüssigkeit aufnehmen sollten. Bitte fragen Sie hierzu Ihren Arzt. Beachten Sie zudem, dass Sie im Sommer vermehrt Flüssigkeit über die Haut abgeben und deshalb mehr Flüssigkeit zu sich nehmen sollten.

Bei einem Urinstoma, das in Verbindung mit einem Stück Darm (z. B. Conduit) operiert wurde, ist es ganz normal, dass **Schleimbeimengungen** im Versorgungsbeutel vorkommen.



Falls der Schleimabgang den Abfluss des Harns aus dem Beutel behindert, gibt es Mittel, um den Schleim im Beutel zu verflüssigen.

Harnwegsinfekte vermeiden

Wurde eine Ableitung der Harnleiter durch die Bauchdecke oder über ein Darmsegment angelegt, können Keime in die Harnwege und sogar bis in die Nieren gelangen. So kann ein Harnwegsinfekt entstehen.



Trinken Sie ausreichend! Hier bieten sich vor allem Kräuter- und Nierentees genauso wie Mineralwasser an.

Falls Sie ohnehin zu **Harnwegsinfekten** neigen, können Sie durch die Wahl von Getränken und Nahrung vorbeugen.



Besonders die Preiselbeeren und ihre kanadischen Verwandten, die Cranberries, haben sich einen guten Namen gemacht: Sie enthalten Wirkstoffe, die die Schleimhäute des Harntraktes vor den „Angriffen“ von Bakterien schützen. Sie können vorbeugend eingenommen werden. Dabei hält die Wirkung in der Regel ca. 10 Stunden an.

Ein Zuviel an **alkoholischen Getränken** kann den Harnfluss intensivieren.



Deshalb sollten Sie Alkohol nur in kleinen Mengen genießen und genau beobachten, wie Ihre Harnausscheidung darauf reagiert. Sind Ihre Harnsäurewerte erhöht, empfiehlt es sich, auf Alkohol zu verzichten.

Medikamente

Bitte beachten Sie, dass die Veränderung des Harntrakts die Wirkung von Medikamenten beeinflussen kann. Manche Wirkstoffe verändern die Harnkonzentration und den Geruch. Durch Ihr Stoma werden Ihnen diese Eigenschaften des Urins stärker auffallen. Sprechen Sie bei Fragen Ihren Arzt oder Ihre betreuende Stomafachkraft an. Denn **Farbe und Geruch des Urins** sagen auch viel über die Wirkung der Nahrung aus. Denken Sie nur an Rote Beete und Spargel.



Notieren Sie sich Nahrungsmittel, auf die Sie in irgendeiner Form reagieren. Und behalten Sie bitte im Hinterkopf, dass verfärbter oder stark riechender Urin immer auch auf einen Harnwegsinfekt hinweisen kann. Im Zweifel am besten Ihren Arzt konsultieren.