

Allgemeine Ernährungsempfehlungen beim Dumping-Syndrom

Unter „Dumping-Syndrom“ versteht man einen Beschwerdekomples, der als Folge einer teilweisen oder vollständigen operativen Entfernung des Magens durch den plötzlichen Übertritt **des Speisebreies in den Dünndarm auftritt (kann auch erst nach einem ½ Jahr oder später auftreten)**. Daraufhin auftretende Symptome sind je nach Art des Syndroms u. a. Schwäche, Schwindel, Herzrasen, Blutdruck- und Blutzuckerabfall, Übelkeit, Magenkrämpfe etc. Man unterscheidet zwischen dem Früh- und dem Spätdumping-Syndrom. Das Früh-dumping-Syndrom tritt ca. 10-30 Min. nach dem Essen auf, das Spätdumping-Syndrom ca. 90-120 Min. danach.

Für eine Verbesserung der Symptomatik ist folgendes zu beachten:

Achten Sie auf eine ausreichende Energie-, Vitamin-, und Mineralstoffzufuhr! Ggf. ist eine Supplementierung notwendig.

- ☞ Verteilen Sie die Nahrungsaufnahme auf **mehrere kleine Mahlzeiten (6-8)**, nehmen Sie diese ggf. im Liegen mit erhöhtem Oberkörper, vor allem aber in Ruhe ein. Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 2 Stunden vor der Nachtruhe erfolgen.
- ☞ **Kauen Sie gründlich!**
- ☞ **Trinken Sie nicht zum Essen.** Nehmen Sie Ihre Getränke max. 30 Min. vor bzw. frühestens 30 Min. nach der Mahlzeit zu sich und **meiden Sie zuckerhaltige, kohlen-säurehaltige, heiße und kalte Getränke.**
- ☞ **Meiden Sie schwer verträgliche Lebensmittel** (stark blähend/sauer/scharf etc.) Achten Sie auf **leichte und schonend zubereitete Speisen**, nehmen Sie auch individuelle Unverträglichkeiten wahr (z. B. Milchprodukte).
- ☞ **Meiden Sie stark gezuckerte und stark gesalzene Lebensmittel.**
- ☞ Essen Sie **keine reinen Kohlenhydrate**, sondern kombinieren Sie diese mit anderen Nährstoffen. Meiden Sie auch leicht verdauliche Kohlenhydrate. Achten Sie stattdessen auf eine **Mischkost** und bevorzugen Sie **ballaststoffreiche Nahrung (Vollkornprodukte)**.
- ☞ Essen Sie **keine Suppen, Fleischbrühen oder Eintopfgerichte.** **Soßen** sollten nur in **sehr geringen Mengen (50 ml)** eingesetzt werden.
- ☞ Die Einnahme von **viskositätssteigernden Substanzen (Ballaststoffpräparate)** wie z. B. Guar (5g / Mahlzeit) **lindert** häufig die nach der Nahrungsaufnahme auftretenden Beschwerden.