



Dumping Syndrom

Das Dumping Syndrom ist eine häufige Komplikation bei Magenoperationen, kommt aber fast ausschließlich bei magenbypassoperierten Patienten vor.

Man unterscheidet zwischen Früh- und Spätdumping.

Frühdumping

- Tritt kurz nach dem Essen auf.
- Anzeichen hierfür sind z. B. Blässe, Druckgefühl im Oberbauch
- Erbrechen, Übelkeit, Schwindel, Schwäche oder Durchfall
- Die Verkleinerung des Magens führt zu einem schnelleren Übertritt des Speisebreis in den Darm, dieses bewirkt eine starke Dehnung.
- Zu große Portionen verstärken ebenfalls diesen Dehnungsreiz im Darm.
- Auch einfache Kohlenhydrate wie z.B. Zucker, Limonade oder raffinierte Stärkeprodukte wie z.B. Weißbrot, helle Teigwaren verursachen eine zusätzliche Dehnung durch Wassereinstrom in den Darm.

Spätdumping

- Tritt ca. 2 bis 3 Stunden nach dem Essen auf.
- Anzeichen hierfür sind z. B. Schweißausbruch, Unterzuckerung, Hungergefühl oder niedriger Blutdruck.
- Der Verzehr von einfachen Kohlenhydraten führt zu einer übermäßigen Insulinausschüttung. Diese bewirkt ca. 2 – 3 Stunden nach dem Essen einen starken Blutzuckerabfall.

Empfehlungen:

- Häufige kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen
- Hastiges Essen vermeiden und ausgiebig kauen
- Lösliche Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate bevorzugen
- Zuckerhaltige Produkte meiden, evtl. auf Süßstoff ausweichen
- Nicht zu den Mahlzeiten trinken
- Einfache Kohlenhydrate mit einem Eiweiß- oder Gemüselieferanten essen.