

**SELBSTHILFEZENTRUM**

ZÜRCHER OBERLAND & PFANNENSTIEL

Ernährung nach Enddarmkrebs

Selbsthilfegruppe für Betroffene (ohne Stoma)

Hast Du die Operation «Entfernung des Enddarms» gut überstanden und bist froh, dass Du kein Stoma mehr brauchst? Schön und gut – der Alltag lässt sich mittlerweile problemlos meistern und hier kann auch ohne Weiteres einer ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen etc. Rechnung getragen werden.

Aber in Fällen, wo kein WC verfügbar ist, also auf Wanderungen oder Reisen, an Anlässen und dergleichen, wird das fehlende Stuhlreservoir zum Thema. Sinn und Zweck dieser Selbsthilfegruppe ist der Erfahrungsaustausch bezüglich einer optimalen Ernährungsweise, wenn man für längere Zeiträume ausser Haus ist.

Unsere Gruppe trifft sich alle 2 Wochen zum Austausch über Erfahrungen, Erkenntnisse und Ideen. Die Ernährung ist ohnehin eine sehr individuelle Angelegenheit und dadurch schwierig, exakt festzulegen. Da kann es sehr hilfreich sein, von der Sichtweise anderer Betroffenen zu hören.

Bist Du interessiert? Dann freuen wir uns auf Deine Kontaktnahme.

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

info@selbsthilfzentrum-zo.ch

www.selbsthilfzentrum-zo.ch