



Stenose

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei einer Stenose handelt es sich um eine Verengung, die an jeder Stelle im Magen-Darm-Trakt auftreten kann. Auf Grund der Stenose sollten die verwendeten Lebensmittel wenige Ballaststoffe enthalten. Auch auf faserige Lebensmittel und Körner/Nüsse sollte verzichtet werden.

Speisen

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Weißbrot, feinvermahlendes Mischbrot	Vollkornprodukten (Vollkornbrot, Getreideflocken, Vollkornnudeln, Naturreis)
Brötchen, Toastbrot	Kleie, Vollkorngetreidebreie, Getreidebratlinge, Hirse, Getreidekörner
Zwieback, Brezel	Hülsenfrüchten, Nüssen, Leinsamen
Kartoffeln, Nudeln, polierter Reis, Polenta	Mais, Knoblauch, Sprossen, Keimlinge
Teigwaren, Waffeln, Kekse, Biskuit, Baiser	Müsli, Kokosflocken, Studentenfutter
Milch- und Milchprodukte	
Geflügelfleisch	Zähem/langfaserigem Fleisch
Kohlgemüse, Wirsing, Sauerkraut, Rotkraut, Bohnen, Linsen, Pilze, Spargel, Fenchel, Sellerie, Rhabarber	
Pudding, Kompott	Trockenobst
Eier	
Marmelade	Melone, Kirschen
Obst und Gemüse mit geringem Ballaststoffgehalt: z. B. Aubergine, Mohrrüben, Zucchini, Apfel, Mango, Banane, Spinat, Brokkoli	Zitrusfrüchten (Zitrone, Grapefruit, Orangen, Ananas)

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/2

Praxisempfehlungen bei Stenosen:

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Planen Sie feste Essenszeiten.
- Kauen Sie gründlich, pürieren Sie eventuell Ihre Mahlzeiten.
- Trinken Sie ausreichend.

Vorsicht bei Obstkernen und anderen Kernen:

- Melone, Weintrauben, Kirschen, Tomaten, Beerenfrüchten, Leinsamen, Flohsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Nüsse etc.
- Die Haut und Schale von Obst und Gemüse sollten Sie vor dem Verzehr entfernen (z. B. bei Apfel, Birne, Gurke, Tomate, Paprika).
- Verzehren Sie Obst als Kompott oder als verdünnte Fruchtsäfte (ohne Fruchtfleisch) sowie als Fruchtpüree. Empfohlene Zubereitung von Gemüse: dünsten, kochen.
- **Achtung:** Nehmen Sie keine Ballaststoffpräparate (Leinsamen, Flohsamen, Hafer- und Weizenkleie) ein.
- Ballaststofffreie Lebensmittel sind: Fleisch, Geflügel, Fisch, Milch und Milchprodukte, Wurst und Wurstwaren sowie Eier.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	2/2