



# Verwachsungsbauch

Liebe Patientin, lieber Patient,

nach chirurgischen Baueingriffen kann es zu Verwachsungen im Bauchraum kommen.

## Geeignete Ernährungsweisen:

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten.
- Kauen Sie gründlich und nehmen Sie sich genügend Zeit zum Essen.
- Produkte aus hellem Mehl wie Weißbrot, Toastbrot, Baguette, Zwieback, Brötchen, Grieß, Polenta, Reisflocken, Schmelzhaferflocken, zarte Haferflocken, Stärkemehle, Sago, Puddingpulver, normale Cornflakes
- Polierter, geschälter, weißer Reis
- Setzen Sie feinvermahlene Ballaststoffe ein, um die Stuhlkonsistenz zu regulieren (z. B. Vollkornbrot feinvermahlen, Vollkornnudeln, Obst und Gemüse, Rübenballaststoffe, indische Flohsamen).
- Gekochte, geschälte Kartoffeln, Püree, Semmelknödel, Kartoffelknödel
- Bevorzugen Sie gekochtes, geschältes Gemüse evtl. in passierter Form, wie z. B.
  - Karotten, passierter/fein gehackter Spinat oder Mangold, Gurken/Tomatengemüse ohne Schale und Kerne, gedünsteter Chicorée, gedünsteter Chinakohl, Knollensellerie, Zucchini evtl. auch geschält, Hülsenfrüchte ohne Schale z. B. geschälte Linsen oder Erbsen, Paprika ohne Haut, Spargelköpfe, von Brokkoli und Blumenkohl nur die Röschen, evtl. andere Gemüsesorten in feingehacktem oder passiertem Zustand bevorzugen.
- Kleine Portionen Kopfsalat – weiche, zarte Blätter oder Eisbergsalat
- Gemüsesäfte
- Bevorzugen Sie gekochtes Obst (aus der Dose/Glas) ohne Schale und Kerne evtl. auch in passiertem Zustand, wie z. B.:
  - Apfelmus, Aprikosenmus, Fruchtcocktail (ohne Ananas), Mandarinen, geschälte Aprikosen, Pfirsiche, Birnen, Erdbeeren.
  - **Essen Sie aber keine** Beerenfrüchte, gekochte Pflaumen oder Kirschen.
  - Als frisches Obst sind möglich: Reife Bananen, Honigmelone (ohne Kerne), Kiwi, filetierte Orangen-/Grapefruit-/Mandarinesegmente
  - Frisches Obst evtl. auch in passierter Form als Frischmus, wie Pfirsiche, Nektarinen, Birnen, Apfel, Mango oder Papaya
- Als Ergänzung bzgl. der Vitamine und Mineralstoffe sind Obstsaft/Zitronensaft geeignet, jedoch ohne Fruchtfleischanteil.
- Süßigkeiten, Schokolade - aber ohne Nüsse, Rosinen und Trockenfrüchte
- Kuchen, Gebäck, Kekse - aber ohne Nüsse, Samen und Trockenfrüchte
- Speisen die gekocht, gedünstet, gedämpft werden sowie zubereitete Speisen in Folie (oder mit wenig Röststoffen) werden oft besser vertragen.
- Schälen und pellen Sie Lebensmittel (Apfel, Bockwurst usw.) immer vor dem Verzehr.

***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

## Ungeeignete Ernährungsweisen:

- Zubereitungsarten wie Braten, Backen in viel Fett, Frittieren und viele Röststoffe werden erfahrungsgemäß schlechter vertragen.
- Essen Sie keine harten Schalen, Kerngehäuse, Obstkerne oder weiße Segmentschalen bei Zitrusfrüchten.
- Essen Sie keine Weintrauben, Pflaumen, Kirschen, Beerenfrüchte, Ananas und weitere grobfaserige Obstsorten sowie kein Trockenobst.
- Essen Sie keine Nüsse – evtl. nur in fein gemahlenem Zustand.
- Meiden Sie faseriges Gemüse/Salate und harte Schalen von Gemüse, wie z. B.:
  - Blattspinat, Spargel, Fenchel, Lauch, Feldsalat, Mais, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Staudensellerie, Schale von Tomaten und Paprika, rohe Zwiebeln, Bambussprossen, Sojakeime, frische Bohnen.
  - Essen Sie keine Rohkost und keine Pilze (alle Sorten).
- Essen Sie keine grobfaserigen Vollkornерzeugnisse, Müsli, ganze Getreidekörner, grobfaserige Kleie und Kleieprodukte, grobkörniges Vollkornbrot.
- Essen Sie keine Samen wie Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Mohn.

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