Vivantes

Stenose (Engstelle)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei einer Stenose handelt es sich um eine Verengung, die an jeder Stelle im Magen-Darm-Trakt auftreten kann. Eine Einengung im Magen-Darm-Trakt kann zu Passagebehinderungen führen, die einige Ernährungsempfehlungen erforderlich machen. Auf Grund der Stenose sollten Sie nur ballaststoffarme Lebensmittel verwenden. Auf faserige Lebensmittel und ganze Körner sowie Nüsse sollten Sie möglichst verzichten.

Wir haben für Sie einige Ernährungsempfehlungen zusammengestellt:

- **Kauen Sie ausreichend lange sowie gründlich** und nehmen Sie sich Zeit für das Essen. Eventuell ist es erforderlich Ihre Speisen zu pürieren.
- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten auf 5 - 6 kleine Portionen über den Tag.
- Trinken Sie ausreichend und während der Mahlzeit regelmäßig ein paar Schluck. Trinken Sie nach jeder festen Mahlzeit reichlich, das hilft die Stenose frei zu halten.
- Generell gilt: **Gut weich gekochte oder gedünstete Speisen** sowie Speisen **mit Saft oder Sauce** können besser zu Brei gekaut werden als Rohkost oder gegrilltes Fleisch.
- Bevorzugen Sie eine **ballaststoffarme Kost**. Ballaststoffe sind Pflanzenfasern, die teilweise aufquellen und im Verdauungsprozess für eine stärkere Bewegung und Dehnung sorgen. Dies kann beim Vorliegen von Engstellen im Verdauungstrakt zu Schmerzen und Passagebehinderung führen.
- **Ballaststofffreie** Lebensmittel sind: Fleisch, Geflügel, Fisch, Milch und Milchprodukte, Wurst und Wurstwaren sowie Eier.

Vorsicht bei Obstkernen und anderen Kernen:

- Melone, Weintrauben, Kirschen, Tomaten, Beerenfrüchte, 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).
- Faserreiche Obst- und Gemüsesorten, Müsli, ganze Getreidekörner oder Nüsse können die Passage bei einer Stenose zusätzlich verengen oder sogar verschließen (Ileus).
- Verzehren Sie Obst als Kompott oder als verdünnte Fruchtsäfte (ohne Fruchtfleisch) und Smoothies sowie als Fruchtpüree, z. B. Apfelmus oder Birnenkompott.
- **Achtung**: Nehmen Sie keine quellenden Ballaststoffpräparate wie Leinsamen, Chia-Samen, Flohsamenschalen, Hafer- und Weizenkleie ein.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	17.11.2021	09.02.2022	09.02.2025	1/2

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Lebensmittelauswahl

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über einige empfehlenswerte und weniger geeignete Lebensmittel.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Weißbrot, fein vermahlenes Mischbrot	Groben Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, Getreideflocken, Vollkornnudeln, Naturreis, Pumpernickel, Brot mit harter Kruste
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, Früchtebrot
Milch- und Milchprodukte	
zarte Fleischteile von Kalb, Schwein, Reh bevorzugt kleingeschnitten als z. B. Geschnetzeltes mit Sauce, Hackfleisch, Fischfilet ohne Haut und Gräten	zähem/ faserigem Fleisch, sehr mageres und trockenes Fleisch wie Huhn oder Pute, Würste mit Haut wie Brat- oder Bockwurst
Aubergine (ohne Schale), Möhren, Zucchini, feine Brokkoli- und Blumenkohlröschen, geschälte Gurke und Tomate, junger Kohlrabi, Rahmspinat	Kohlgemüse, Wirsing, Sauerkraut, Rotkraut, Bohnen, Linsen, Pilze, Spargel, Fenchel, Sellerie, Rhabarber
Pudding, Kompott, Quarkcreme, Eiscreme	Trockenobst
Eier	
Marmelade, Fruchtgelee	stückige Brotaufstriche wie „crunchy“ Erdnussmus
Apfel (geschält), Banane, kernlose Melone, Erdbeeren	Zitrusfrüchten wie Zitrone, Grapefruit und Orangen, Ananas, faserige Mango, Melone mit Kernen, Kirschen, Obstsalat

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.