



## Ernährungsempfehlungen bei Stenosen

Stenosen mit Subileuszuständen sind eine häufige Komplikation bei chron. entzündlichen Darmerkrankungen, nach Darmoperationen sowie Krebserkrankungen im Bauchraum. Die Einengung des Darmsegmentes führt zu Passagebehinderungen, die nachfolgende Ernährungsempfehlungen erforderlich machen:

### 1. Ballaststoffarme Ernährung:

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die von den körpereigenen Enzymen des menschlichen Magen-Darm-Traktes nicht abgebaut werden können. Es sind im wesentlichen Stütz- und Strukturelemente pflanzlicher Zellen. Die Zufuhr an Ballaststoffen bestimmt weitgehend die Stuhlmenge.

Bei Stenosen sollten Sie ballaststoffreiche Lebensmittel meiden:

Vollkornbrot, Vollkornsemmel, Getreideflocken, Vollkorngetreidebreie, Müsli, Kleie, Getreidebratlinge, Vollkornnudeln, Wild- und Naturreis, Hirse, Getreidekörner, etc.

Auch Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse sowie Kerne aus Sonnenblumen oder Kürbis enthalten viele Ballaststoffe.

Tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Milch und Milchprodukte, Wurstwaren und Eier sind ballaststofffrei.

#### **Bevorzugen Sie:**

(Ballaststoffarme Lebensmittel)

Weißbrot, Semmel, Toastbrot, Zwieback  
Breze

Gekochtes Gemüse wie Karotten,  
Zucchini, Kürbis, Spinat, Mangold,  
Sellerie, Broccoli, Röschen  
Blattsalate, geschälte Tomaten u. Gurken

Teigwaren, polierter Reis

Pudding, Joghurt, Quark, Creme,  
Eiscreme, Kompott

Kekse, Kuchen, Biskuit, Baiser, Waffeln

#### **Meiden Sie:**

(Ballaststoffreiche Lebensmittel)

Vollkornbrot, Leinsamenbrot,  
Roggenbrot, Pumpnickel,  
Körnersemmel, Vollkornzwieback

Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Erbsen  
Mais, Zwiebel, Lauch, Knoblauch,  
Sprossen, Keimlinge  
Rohkost

Vollkornnudeln, Wild- u. Naturreis  
Getreidekörner (Grünkern, Weizen,  
Roggen, Hafer, Dinkel), Bulgur,  
Amaranth

frisches Obst, Obstsalat, Trocken-  
obst, Müsli

Kuchen und Gebäck aus Vollkorn-  
Mehl u./od. Nüssen, Früchtebrot

## 2. Meiden von faserigen Lebensmitteln und Körner

Faserreiche Obst- und Gemüsearten sowie Müsli, ganze Getreidekörner oder Nüsse können die Passage bei einer Stenose zusätzlich verengen oder sogar verschließen (Ileus).

Folgende Lebensmittel sollten Sie deshalb besser meiden:

Rohes Sauerkraut, Spargel, Fenchel, Stangensellerie, grüne Bohnen, Pilze, Rhabarber, Zitrusfrüchte (Ananas, Mango, Orangen, Grapefruit), Obstsäfte mit Fruchtfleisch, Trockenobst, Nüsse ganz oder gehackt, Kokosflocken, Studentenfutter, Müsli, Getreideprodukte mit Körner oder Samen (Vollkornbrote mit Körnern, wie z.B. Sonnenblumen- od. Kürbiskernbrot, Sesam- od. Leinsamensemmel...)

Haut und Schale von Obst und Gemüse (Apfel, Birne, Gurke, Tomate, Paprika...)  
Obstkerne, Weintrauben, Tomaten, Körnchen in Beerenfrüchten  
Zähes und langfaseriges Fleisch

## 3. Weitere Tipps:

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- Kauen Sie gründlich; evtl. kann es von Vorteil sein, wenn Sie Ihre Speisen pürieren oder passieren (Smoothies).
- Trinken Sie ausreichend.
- Nehmen Sie keine Ballaststoffpräparate (Weizen- od. Haferkleie, Flohsamen, Leinsamen...) ein.
- In bestimmten Phasen der Erkrankung kann es erforderlich werden, auf ballaststofffreie Trinknahrung zurückzugreifen.