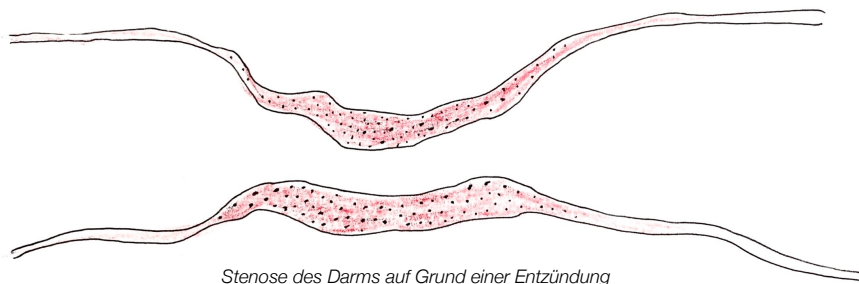


# Stenosen & nahrungsfaserarme Ernährung

## Übersicht

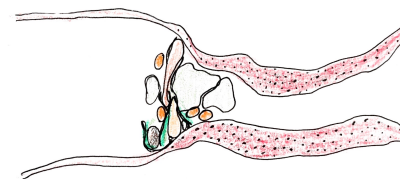
Stenosen sind Engstellen des Darms, die zu verschiedenen Beschwerden führen können, bis hin zu einem kompletten Darmverschluss (Ileus). Stenosen können in jedem Darmabschnitt auftreten und sind eine häufige Komplikation bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, nach Darmoperationen sowie Krebserkrankungen im Bauchraum.



*Stenose des Darms auf Grund einer Entzündung*

Staut der Nahrungsbrei vor der Engstelle, was den Druck auf die Darmwand erhöht und einen Rückstau des Darminhaltes bewirkt. Dies kann zu Schmerzen führen und einem harten, prall-gefüllten Bauch. Teilweise kommt es zu Übelkeit und Erbrechen.

Durch die Anpassung der mit der Ernährung zugeführten Nahrungsfasermenge können die Beschwerden deutlich gelindert werden.



*Nahrungsfaserreiche Nahrungsstückchen stauen sich vor der Engstelle und blockieren die Passage*

## Was bewirken Nahrungsfasern?

Nahrungsfasern (oder veraltet Ballaststoffe) sind unverdauliche, pflanzliche Bestandteile, die in relevanten Mengen in Gemüse und Obst vorkommen. Sie haben vielfältige positive Wirkungen, sind aber bei einer Stenose jedoch häufig mit Beschwerden verbunden und deshalb ungeeignet. Liegt eine Engstelle im Darm vor, sind die Nahrungsfasern für die Blockade mitverantwortlich. Nahrungsfasern können von den körpereigenen Enzymen des Magen-Darm-Traktes nicht abgebaut werden und auf Grund ihrer chemischen Eigenschaften bestimmen sie massgeblich über die Stuhlmenge. Vereinfacht gesagt; je mehr Nahrungsfasern, desto grösser die Stuhlmenge.

Bei einer Stenose sammeln sich die Fasern, bilden eine Art „Wollknäuel“ vor der Engstelle und verstopfen den Darm.

Es lohnt sich die Nahrungsfasermenge deutlich einzuschränken. Dies sollte solange beibehalten werden wie die Stenose vorhanden ist. Sobald die Engstelle behoben ist (Rückgang der Entzündung oder operative Entfernung) darf die Nahrungsfasermenge wieder erhöht werden.

### Welche Lebensmittel enthalten keine Nahrungsfasern?

Sämtliche Lebensmittel tierischer Herkunft: Eier, Milchprodukte, Geflügel, Fisch, Fleisch, Wurstwaren. Auch „faseriges“ Fleisch darf ohne Einschränkung konsumiert werden; die Fasern im Fleisch werden von der Magensäure bereits vorverdaut und können Engstellen gut passieren.

Alle Öle und Fette sind nahrungsfaserfrei, und eine fettarme Ernährung ist nicht per se notwendig.

### Welche Lebensmittel enthalten Nahrungsfasern?

Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kerne enthalten alle unterschiedliche Mengen Nahrungsfasern. Es ist jedoch meist nicht nötig auf diese Lebensmittel komplett zu verzichten – wir sprechen bewusst von nahrungsfaserarmen, und nicht -freien Ernährung!

Aus Erfahrung sollten folgende Lebensmittel **vollständig weggelassen werden**.

Fenchel, grüne Bohnen, Erbsen, Kohl, Lauch, Spargeln, Stangensellerie, Pilze, Peperoni, rohe Tomaten, Wirz Maiskörner (Zuckermais), rohes Sauerkraut, frische Kräuter in grossen Stücken (Basilikum)
Ananas, alle Zitrusfrüchte (weisse Segmente), Rhabarber, Trauben, Trockenobst
Müeslimischungen, Pumpernickel, Vollkornbrot, Vollreis
Nüsse (ganz oder gehackt), Samen & Kerne (Sonnenblumen, Kürbiskerne usw)
Popcorn

### Nahrungsfasergehalt reduzieren und Toleranz verbessern durch eine angepasste Zubereitung

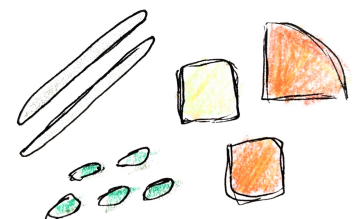
Die Haut oder Schale von Obst und Gemüse, sowie die enthaltenen Kerne führen oftmals zu den genannten Beschwerden, weswegen es bereits sehr effizient ist alles zu schälen, harte und „holzige“ Teile als auch Kerne zu entfernen – dadurch wird der Nahrungsfasergehalt bereits gesenkt.

Auch die Schnitttechnik hilft die Toleranz zu verbessern; schneiden Sie Gemüse und Obst in feine kleine Streifen (Julienne) oder Stückchen. Dadurch zerkleinern Sie die enthaltenen Fasern und verhindern, dass sie sich vor der Engstelle zusammenballen können.

Gemüse und Obst ist besser verträglich wenn es weichgekocht ist; Sie dürfen gerne ausprobieren, ob Sie weiches, reifes Obst auch in ungekochtem Zustand tolerieren; oftmals geht das in kleinen Mengen sehr gut.

Teilweise ist auch hilfreich für eine gewisse Zeit Gemüse und Obst nur in pürierter Form als Suppe, Smoothie oder Pürree zu sich zu nehmen.

Feingeschnittenes Gemüse und Obst sollte gut gekaut werden!



feingeschnittene Obst und Gemüse



feingeschnittene Nahrungsbestandteile können die Stenose passieren

Ebenso ist es wichtig aktuell keine Nahrungsfaserpräparate und andere „Hausmittel“ zur Stuhlgangregulation wie Weizen- oder Haferkleie, Flohsamen, Leinsamen und eingelegte Pflaumen einzunehmen. Sollten Sie die Tendenz hin zu einer Verstopfung zeigen, sind momentan nur ausgewählte laxantive Produkte empfohlen, die nur nach ärztlicher Rücksprache verwendet werden dürfen.

## Was essen?

Die folgende Liste beschreibt die Anpassung der Ernährung und ist nicht abschliessend. Sind Sie unsicher, ob ein Lebensmittel geeignet ist oder nicht, fragen Sie bitte jederzeit nach.

<b>Früchte</b>	in kleinen Mengen	Aprikosen, Pfirsich, Nektarine (nur wenn reif und weiche Haut) Himbeeren, Heidelbeeren
	geeignet	Apfel, Birne, Banane (normaler Reifegrad), Erdbeere, Melone (Honig & Cantaloupe), Kiwi, Limettensaft, Orange (nur Filet, ohne weisse Bestandteile), Papaya, Wassermelone (ohne Kerne), Zitronensaft > reife Früchte bevorzugen und sehr gut kauen oder klein schneiden.
<b>Gemüse</b>	in kleinen Mengen	Broccoli, Blumenkohl (nur die Röschen) Rotkohl, Rosenkohl
	geeignet	Aubergine (ohne Haut) Kürbis (Muskat & Hokkaido), Essiggurken, Fenchel, Kartoffeln, Karotten/Rüebli, Knollensellerie, Kohlrabi, Pastinaken, Rübe/Steckrübe, Tomaten aus der Dose oder passiert (Pelatti, Passata), gehackter Spinat / Rahmspinat, Süsskartoffeln, Zucchini frische Kräuter sehr fein geschnitten / gehackt
<b>Stärkelieferanten</b>	in kleinen Mengen	rote Linsen, Vollkornpasta
	geeignet	Weissbrot oder Ruchbrot / Weismehl oder Ruchmehl Reis (Risotto, Basmatireis, Parboiled Reis), Polenta, Quinoa, Hafer, Speisen aus Kartoffeln, helle Pasta

## Vitaminmangel?

Die Auswahl an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist deutlich eingeschränkt und damit verbunden auch die Zufuhr an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Sie dürfen daher gerne die Zufuhr mit einem Multivitaminpräparat ergänzen. Sehr empfehlenswert ist das Produkt CELA (Burgerstein); eingenommen in der Standarddosierung von 2 Tabletten idealerweise mit dem Mittagessen. Es ist rezeptfrei in Apotheken oder Drogerien erhältlich.

### **Was tun, wenn es dennoch noch zur Beschwerden kommt?**

Falls Sie trotz der angepassten Ernährung noch Beschwerden haben, kann im ersten Schritt die Gemüse- und Obstmenge reduziert werden. Gleichzeitig kann auch der Einsatz einer Trinknahrung besprochen werden, die anstelle fester Nahrung eingenommen werden kann (beispielsweise anstelle Zwischenmahlzeiten) um den Darm phasenweise zu entlasten.

Auch der Wechsel zu einer gänzlichen flüssigen Ernährung kann in solchen Situation geprüft werden.

Grundsätzlich gilt aber immer so wenig Einschränkung bei Essen als möglich, und nur soviel als nötig.

### **Ungewöhnliche Situation bedürfen neuen Ideen!**

Kartoffelstock, Rahmspinat und Spiegelei ist ein feingeschnittenes, nahrungsfaserarmes Menu, das gleichzeitig auch Familientisch tauglich wäre. Statt Salat könnte ein frischer grüner Smoothie in der jetzigen Situation eine Idee sein? Porridge oder „over night Oats“ anstelle von Müsli und Nussmus als Ersatz für Nüsse? Alles, was flüssig, püriert, fein geschnitten oder im Mund zu einem weichen Speisenbrei zerkaut werden kann, ist aktuell geeignet.

### **Was tun im Notfall?**

Der komplette Verschluss des Darm wird Ileus genannt und ist eine Notfallsituation. Sollte sich der Zustand plötzlich verschlechtern und kolikartige Bauchschmerzen und eine Abwehrspannung (Anspannung der Muskulatur bei Druck auf den Bauch) auftreten, kontaktieren Sie bitte umgehend Ihre betreuende ärztliche Fachperson. Weitere Anzeichen eines Darmverschlusses sind Erbrechen und Wind- und Stuhlverhalt.

Bei einem Ileus sollte nichts mehr gegessen werden und nur schluckweise getrunken, bis die notfallmässige medizinische Abklärung erfolgt ist. In der Regel muss der Darminhalt dann mit einer Sonde abgeleitet werden und je nach Ursache und Lokalisation die Stenose dann behandelt werden.

Diana Studerus 03/21, Review: Jenny Strahm

---

## NUTZUNGSBESCHRÄNKUNG DER UNTERLAGEN

Die vorliegenden Unterlagen sind geistiges Eigentum der Autorin und sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, sowie die Veröffentlichung und im Internet.

Die Veröffentlichung im Internet ist nur nach Rücksprache mit der Autorin und mit Nennung der Autorin & Food on Record© möglich.

**Es ist untersagt ausgehändigte Unterlagen an Drittpersonen weiter zu geben.** Nebst der Verletzung des Urheberrechts, sind die alleinigen Unterlagen ohne Beratungsgespräch nicht zur Ernährungstherapie geeignet. Für Folgen von selbstinduzierten Veränderungen der Ernährung bei Drittpersonen kann die Beratungsperson von Food on Record nicht belangt werden. [Auszug aus den AGB]

