

Therapie bei Gastroparese

Bei einer Gastroparese verweilt das Essen zu lange im Magen. Eine angepasste Ernährung kann die Magenentleerung fördern und dadurch die Symptome spürbar lindern.

Lebensmittel, die von Gastroparese-Betroffenen vertragen werden, können von Person zu Person variieren. Welche Nahrungsmittel individuell Beschwerden auslösen, lässt sich am besten durch ein [Ernährungstagebuch](#) identifizieren.

Die wichtigsten Tipps im Überblick:

- ✓ **Weiche, breiige und pürierte Lebensmittel bevorzugen.** Als Faustregel gilt: Wenn ein Lebensmittel mithilfe einer Gabel in kleine Stücke oder am Gaumen zerdrückt werden kann, ist es leicht verdaulich. Festere oder stückige Speisen sollten püriert oder gemustert werden, um dem Magen die Arbeit zu erleichtern.
- ✓ **Sich Zeit nehmen und gut kauen,** das nimmt dem Magen Arbeit ab.
- ✓ **Körner, Kerne, feste Schalen und grobe Fasern vermeiden,** oder vor dem Verzehr zerkleinern.
- ✓ **Durch flüssige Nahrung ergänzen.** Milchshakes, Proteinshakes oder energiereiche Trinknahrung können helfen, den Nährstoffbedarf zu decken.
- ✓ **Ballaststoffe einschränken,** sie verweilen recht lange im Magen und können für ihn belastend sein. Große Mengen Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte daher besser meiden.
- ✓ **Fettarme Speisen bevorzugen.** Auch Fett verlangsamt die Magenentleerung. Viel Fett enthalten frittierte, panierte und gebratene Lebensmittel. Auch in Fertiggerichten und Fast Food ist häufig viel Fett enthalten.
- ✓ **Verträgliche Zubereitungsarten wählen.** Besonders gut verdaulich sind gekochte, gedünstete und gebackene Speisen. Rohe Lebensmittel bedeuten dagegen mehr Aufwand für den Magen. Auch gebratene, frittierte und panierte Speisen sind zu meiden.
- ✓ **Sechs kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt,** anstelle von drei großen Hauptmahlzeiten, entlasten den Magen.
- ✓ **Essen und Trinken trennen.** Zu viel Flüssigkeit verdünnt die Verdauungssäfte im Magen und die Speisen werden langsamer verdaut.
- ✓ **Nicht direkt nach dem Essen hinlegen.** Das erschwert die Verdauung. Die letzte Mahlzeit des Tages am besten zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen. Auch leichte Bewegung, wie zum Beispiel Spaziergehen, nach dem Essen ist empfehlenswert.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit der Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Häufig gut verträglich	Moderat verträglich	Meistens nicht verträglich
Getreide und Getreideprodukte		
Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl (Weizen, Reis, Roggen, Dinkel); Weißbrot (ab 1 Tag alt); Reisgebäck	Brot aus grobkörnigem Mehl, Brot mit grob geschroteten Körnern; Grießbrei, weißer Reis, weichgekochte Nudeln	Ofenfrisches Brot; Körnerbrot; Gebäck aus Blätterteig; Vollkornnudeln, Naturreis, Bulgur, Couscous, Porridge, Müsli
Nüsse und Trockenfrüchte		
Mehl aus Nüssen, gemahlene Nüsse und Kerne; Nussmus ohne Stücke; Trockenfrüchte gemust oder püriert		Ganze Nüsse und Kerne wie Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne; Ganze Trockenfrüchte
Obst		
Obstmus, z.B. Apfelmus; Eingemachter Pfirsich oder Birne ohne Haut; Gelbbraune Banane; Wassermelone ohne Kerne Püriert: Beeren	Gekochtes/konserviertes Obst, Kompott; Reife Birne ohne Haut; Zitrusfrüchte filetiert, z.B. Orange, Clementine, Mandarine, Grapefruit; Himbeeren, Erdbeeren, Kiwi Mango, Papaya, gelbe Banane, weiche Gala-Melone	Frisches (rohes) Obst; Obst mit harter Schale; Ananas, Rhabarber, unreife Banane, kernreiche und harte Melone; Zitrusfrüchte mit Haut, z.B. Orange, Clementine, Mandarine, Grapefruit
Gemüse		
Kartoffeln: püriert oder gemust, z.B. Kartoffelpüree, Knödel; Püriertes und gekochtes Gemüse wie Karotten, Rettich, Süßkartoffel, Kürbis, Sellerie, Pastinaken, Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Erbsen, Paprika, Zucchini (ohne Schale), Zwiebel, Spargelspitzen; Pilzcreme, Avocado-creme; Zwiebelpulver; Tomatenpaste, passierte Tomaten	Kartoffeln gebacken oder gekocht; Gekochtes Gemüse wie Karotten, Rettich, Süßkartoffel, Kürbis, Sellerie, Pastinaken, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini (ohne Schale), Pilze (püriert), Paprika (ohne Haut); Konserventomaten in Stückchen	Kartoffeln gebraten oder frittiert, z.B. Chips/Pommes frites; Rohes Gemüse; Salat, Gurke, Aubergine, Mais, Sprossen, Kohl, Lauch, Tomate, Spargel (ganz)
Fette und Öle		
In Maßen: Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl, Leinöl*), Nussöle, Kokosöl; Butter		Mayonnaise

Häufig gut verträglich	Moderat verträglich	Meistens nicht verträglich
Getränke		
Stilles Wasser; ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, wie zum Beispiel Tee aus frischen Pfefferminzblättern oder Ingwertee	Milde Fruchtsäfte z. B. aus Apfel oder Traube; Kaffee, Grüntee, Schwarztee	Kohlensäurehaltige Getränke; Säfte mit Fruchtfleisch; Säfte aus Zitrusfrüchten; Pflaumensaft; Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte		
Fisch gekocht oder gedünstet; Fisch-Frikadellen; eingemachte Heringe	Gebacken: Lachs, Makrele, Plattfische; Püriert: Shrimps, Krabben, Garnelen	Lachs geräuchert und roh; Shrimps, Krabben, Garnelen
Fleisch und Wurstwaren		
Feine Wurstwaren wie Streichwurst, Teewurst, Leberwurst; Wiener-/Bockwurst ohne Haut; Püriert: Hackfleisch, fettarmes Fleisch z. B. von Pute oder Huhn	Hackfleisch; dünn geschnittene Schinkenstreifen	Ganzes oder faserreiches Fleisch wie Steak, Rücken, Schinken, Rippchen; Salami, Speck; Grobe Wurst, Würstchen mit Haut
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse, Tofu		
Gemuste, gekochte Eier; Käsezubereitungen, Frischkäse, Streichkäse; Kuhmilch, Joghurt, Quark Kefir, Pudding, Pflanzendrink; weicher Tofu	Omelette, Rührei im Topf zubereitet; Hüttenkäse, fettreduzierter Brie/Camembert	Hart- oder weichgekochte Eier, Pfannkuchen, gebratenes Rührei; Schnittkäse, Hartkäse wie Parmesan, Gouda, Tilsiter, Leerdammer, Harzkäse

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungsteam vom Ikaneum am Israelitischen Krankenhaus, Hamburg.

„Small Particle Size Diet“ – püriert essen bei Gastroparese

Püriert, gehackt, gemust: Wer sein Essen so zubereitet, kann seinem Magen dadurch einen ganz großen Teil der Arbeit abnehmen. Bei Gastroparese ist ein leistungsfähiger Mixer oder Pürierstab eine lohnenswerte Anschaffung. Auch ein Dampfgarer für nährstoffschonende Zubereitung kann eine Hilfe sein.

Passende Rezepte bei Gastroparese wären zum Beispiel [Kräuter-Fisch-Frikadellen](#), pürierte Suppen wie [Blumenkohl-Suppe mit Kardamom](#) – oder [Shakes](#), zum Beispiel ein [Schoko-Shake](#) aus Banane, Kakao und Haferdrink.

Wollen der Partner oder die Familie lieber etwas „Handfestes“, muss man nicht komplett zweigleisig fahren. Mit wenigen Handgriffen und etwas Übung kann man von einem Familienessen oft ganz leicht einzelne Portionen Gastroparese-gerecht zubereiten. Zu beachten ist nur: Gastroparese-Betroffene sollten fettarm und nicht zu ballaststoffhaltig essen, siehe die Tipps auf Seite 1.



Beispielsweise wird aus einem feinen „Hühnchen (gegrillt, gebraten oder gedämpft) mit Erbsen-Brokkoli-Gemüse, glasierten Butter-Möhrrchen und Kartoffeln“ für Gastroparese-Betroffene dann ein „Gastroparese-Spezial“ wie in Folge 82 der Ernährungs-Docs, oben im Bild: „Erbsen-Brokkoli-Püree mit einem Brei aus pürierten Hühnchen und Möhrenpüree“ (Rezept siehe Folgeseite).

Erbsen-Brokkoli-Püree mit einem Brei aus pürierten Hähnchen und Möhrenpüree

Alle Zutaten sind jeweils für 1 Person aufgeführt – also ggf. multiplizieren, je nach Anzahl der Esser.

Erbsen-Brokkoli-Gemüse/Püree

60 g Brokkoli (TK)
40 g Erbsen (TK)
30 ml Sahne
30 ml Milch
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL gemahlene Mandeln
1 Stängel Minze
Salz
Pfeffer
etwas Kresse

Brokkoli, Erbsen, Milch und Sahne in einen Topf geben, kurz aufkochen und anschließend etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Währenddessen die Knoblauchzehe fein hacken und zusammen mit den gemahlenden Mandeln unterrühren. Inzwischen die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Minze unter das fertige Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht püriert eignet sich dieses Gemüse als Beilage zu Fisch- und Fleischgerichten wie etwa Hähnchenbrust oder auch als Soße zu einem vegetarischen Nudel- oder Reisgericht. Zum Servieren mit frischer Kresse bestreuen. Gastroparese-geeignet wird das Gemüse, wenn man es gut und sorgfältig zerstampft oder fein püriert.

Hähnchenbrustfilet-Püree:

60 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
1 kleine Kartoffel (40 g)
1-2 EL Apfelsaft
Salz
Pfeffer
1/2 TL Walnussöl

Während Partner oder Familie ihr Hähnchenfilet nach Gusto zubereiten, kommt die zu pürierende Hähnchenportion grob zerkleinert zusammen mit einer gewürfelten Kartoffel für gut 15 Minuten in den Dampfgarer. Ist kein Dampfgarer vorhanden, geht auch ein Topf mit Deckel. Etwa 50 ml Wasser aufkochen, Fleisch und Kartoffel zugeben und während des Dämpfens darauf achten, dass die Flüssigkeit nicht schon vor Garzeitende komplett verdunstet. Wenn Hähnchen und Kartoffelstücke weich sind, werden sie mit etwas Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Walnussöl püriert.

Möhren-Püree:

1 kleine Möhre (60 g)
1/2 TL Walnussöl

Für das Möhren-Püree die Möhre in Scheiben schneiden, für 15 Minuten ebenfalls in den Dampfgarer geben oder mit 2 EL Wasser in einem Topf weich kochen. Anschließend mit Walnussöl zerstampfen oder pürieren und nach Belieben auf einem Teller zu Möhrchen formen.