

Wenig verträglich

- grobfaseriges Fleisch, wie z.B. Rindfleisch, Wild, oder sehr mageres und trockenes Fleisch wie Huhn oder Pute
- harte und grobe Fleischwaren wie Geräuchertes, Speck, geräucherte Wurst, Fleischsülze
- Wurst mit Haut wie Bratwurst, Wiener Würstchen
- Fisch mit Gräten
- Vollkornbrot, Brot, Brötchen mit ganzen oder geschroteten Körnern und ganzen Gewürzkörnern wie Anis, Kümmel, Fenchel
- Brot mit harter Kruste
- faserreiches Gemüse oder Obst wie Sauerkraut, Kohl, Spargel, Blattspinat, Rhabarber, Blattsalate, grob geschnittene Zwiebel
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen
- Haut von Tomaten, Pfirsichen, Weintrauben, Pflaumen, Zitrusfrüchten
- Kerne von Gurken, Tomaten, Weintrauben, Kiwis, Johannisbeeren, Himbeeren, Melonen, Äpfeln
- Mohn, Nüsse, Kokosflocken
- warmer Käse in Form von Pizzabelag, Toast, als Gratinierbelag bei Aufläufen > kann aufgrund der zähen Konsistenz nicht zu Brei gekaut werden
- verschluckter Kaugummi

Wir sind für Sie da!



PD Dr. med. Andreas Franke
Chefarzt Medizinische Klinik II



Myriam Knieper
Itd. Oberärztin Medizinische Klinik II



Dr. med. Andreas Richter
Facharzt Medizinische Klinik II



Dr. med. Niklas Steffens
Oberarzt Medizinische Klinik II



Evi Stumpe
Krankenschwester für Klinische Ernährung

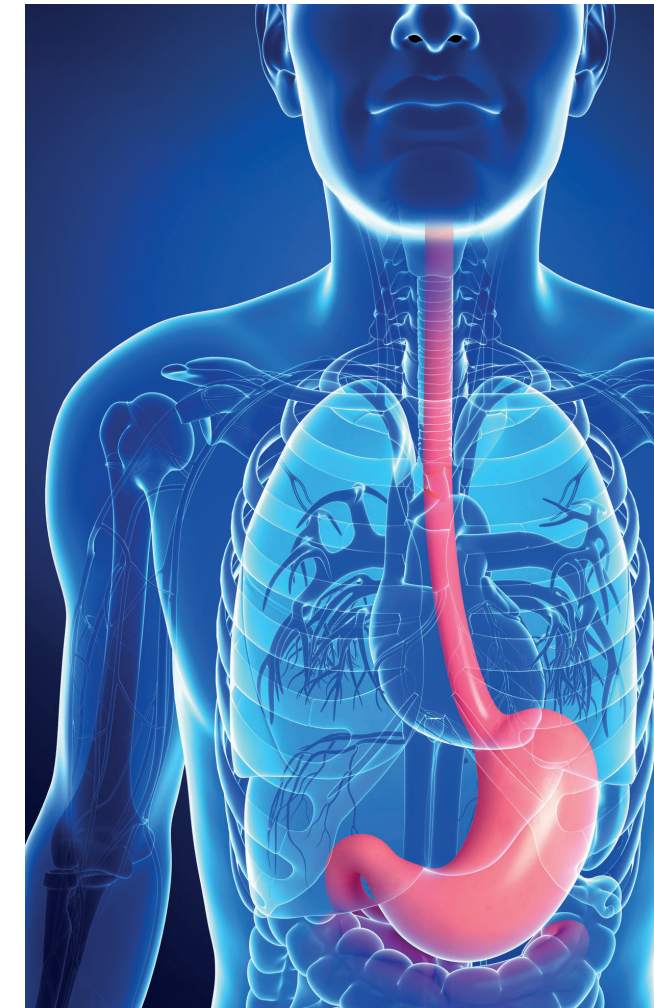


Wiebke Möller
Krankenschwester für Klinische Ernährung

Malteser Krankenhaus St. Franziskus-Hospital
Medizinische Klinik II
Gastroenterologie & Ernährungsmedizin
Waldstraße 17 | 24939 Flensburg
Telefon: 0461 816-2513
www.malteser-franziskus.de

Ernährungsempfehlungen

bei Ösophagusstent
oder Ösophagusstenose



Liebe Patientin, lieber Patient!



Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Verteilen Sie die Mahlzeiten auf 5 - 6 kleine Portionen pro Tag.



Nehmen Sie die Mahlzeiten in aufrechter Oberkörperhaltung ein und behalten Sie diese aufrechte Haltung mindestens 1/2 Stunde nach Beendigung der Mahlzeit bei (die Speisen folgen der „Schwerkraft“).



Führen Sie nur kleine Bissen in den Mund und kauen Sie diese gründlich.



Nur komplett zu Brei gekaute Bissen dürfen auch geschluckt werden. Pürieren oder mixen Sie bei Bedarf schwer zu kauende Speisen.



Nehmen Sie die letzte Mahlzeit mindestens 1 Stunde vor dem Zubettgehen ein.



Trinken Sie während der Mahlzeit regelmäßig ein paar Schlucke. Trinken Sie nach jeder festen Mahlzeit reichlich, vor allem kohlenensäurehaltige Getränke. Das hilft, den Stent / die Stenose frei zu halten.

Achten Sie auf eine ausreichende Kalorienzufuhr, verwenden Sie großzügig:

- Butter auf dem Brot und zum Schwenken von Beilagen
- Crème fraîche, Schmand oder Sahne für Cremesuppen und Saucen
- Quark mit 20 % oder mehr
- weiche Käsesorten mit mind. 45 % F.i.T. wie z.B. Gouda
- Joghurt mit mind. 3,6 % Fett
- Schokolade, Pudding oder Quarkcreme mit Sahne als Dessert
- Fruchtsäfte, Kakao oder kalorienhaltige Softgetränke anstelle von Wasser
- Setzen Sie bei Bedarf sogenannte Trink- und Zusatznahrungen ein, um den Nährstoffbedarf zu decken und einer Gewichtsabnahme entgegenzuwirken.



Generell gilt:

Essen Sie gut weichgekochte oder gedünstete Speisen, denn Speisen mit Saft oder Soße können besser zu Brei gekaut werden als z.B. Rohkost, rohe Salate, frisches Obst oder gegrilltes Fleisch.

Gut verträglich

- zarte Fleischteile von Kalb und Schwein, bevorzugt kleingeschnitten, z.B. Geschnetzeltes mit Soße
- Rindfleisch in Form von Frikadellen
- dünn geschnittener, zarter Schinken oder Wurst wie Jagdwurst, Mettwurst, frischer Aufschnitt
- Wiener Würstchen ohne Haut, Leberkäse, Leberwurst
- Fischfilet ohne Gräten, ohne Haut mit Soße
- Brotwaren aus feinvermahlenem Korn und mit weicher Kruste wie Weizenvollkornbrot
- faserarmes, kernloses Gemüse wie Zucchini, Kürbis, Rote Bete, junger Spinat, junger Kohlrabi, Karotten, Sellerie (gedünstet als Beilage oder als Salat)
- faserarmes Obst wie Banane, Melone ohne Kerne
- Apfel, Birne - geschält und ohne Kerne
- Gelee von Johannisbeeren, Himbeeren
- passierte Fruchtsoßen
- Käse in dünnen Scheiben, z.B. als Brotbelag
- geschmolzener Käse wie Hüttenkäse und Schmierkäse in Soßen