Gastroparese

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Gastroparese diagnostiziert – eine verzögerte oder gestörte Entleerung des Magens. Diese kann zu Beschwerden wie Völlegefühl, Übelkeit oder Appetitlosigkeit führen. Um Ihre Symptome zu lindern, haben wir Ihnen eine individuelle Ernährungsberatung angeboten. Die wichtigsten Empfehlungen haben wir hier für Sie zusammengefasst:

1. **Mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag**
   Essen Sie 7–10 kleine Mahlzeiten täglich, wenn Ihnen größere Portionen schwerfallen. So entlasten Sie Ihren Magen und verbessern die Nahrungsaufnahme.
2. **Leicht verdauliche Speisen bevorzugen**
   Wählen Sie weich gekochtes Gemüse, pürierte Speisen oder andere schonend zubereitete Lebensmittel. Meiden Sie schwer verdauliche Zubereitungsarten wie Frittieren oder starkes Anbraten.
3. **Flüssige und breiige Kost**
   Flüssige Nahrung (z. B. Suppen, Smoothies) wird vom Magen leichter weitertransportiert als feste Speisen. Auch intensives Kauen hilft, da es die Nahrung besser zerkleinert und damit die Verdauung unterstützt.
4. **Blähende Lebensmittel vermeiden**
   Rohkost, Hülsenfrüchte, Zwiebeln und Kohlgemüse können Blähungen und Beschwerden verursachen. Reduzieren Sie diese Lebensmittel oder garen Sie sie gründlich, um sie bekömmlicher zu machen.
5. **Fettreiche Speisen einschränken**
   Fett verlangsamt die Magenentleerung. Vermeiden Sie daher sehr fettreiche Speisen (z. B. frittierte Gerichte, Sahnesoßen). Nutzen Sie stattdessen kleinere Mengen leicht verdaulicher Fette wie pflanzliche Öle.
6. **Ballaststoffe bewusst dosieren**
   Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind zwar gesund, können aber bei Gastroparese zu lange im Magen verweilen. Achten Sie auf Ihre persönliche Verträglichkeit und reduzieren Sie die Mengen bei Beschwerden.
7. **Reizstoffe nur in Maßen**
   Kaffee, Alkohol, kohlensäurehaltige Getränke, stark gewürzte, salzige oder sehr saure Lebensmittel können die Magenschleimhaut reizen. Passen Sie den Konsum individuell an – was Sie gut vertragen, ist erlaubt.
8. **Mangelernährung vorbeugen**
   Auch bei einer eingeschränkten Lebensmittelauswahl ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Wiegen Sie sich regelmäßig (z. B. 1× pro Woche) und lassen Sie Ihre Vitamin- und Mineralstoffwerte gelegentlich bei Ihrer Hausarztpraxis kontrollieren. Falls nötig, können in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein.

Bitte nehmen Sie Kontakt zu Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt auf, wenn:

- sich Ihre Beschwerden wieder verstärken,
- Sie ungewollt an Gewicht verlieren,
- Ihre Leistungsfähigkeit nachlässt oder
- sich Ihr Allgemeinbefinden verschlechtert.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Ernährungsberatung am Städtischen Krankenhaus Heinsberg