Therapie bei Motilitätsstörungen: Gastroparese mit Dünndarmfehlbesiedlung

Bei Motilitätsstörungen ist die Transportgeschwindigkeit im Magen-Darm-Trakt verlangsamt. Es gibt unterschiedliche Formen, die auch gemeinsam auftreten können. Aus einer Motilitätsstörung wie etwa der Magenentleerungsstörung (Gastroparese) können sich weitere Komplikationen entwickeln, beispielsweise eine Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO).

Eine angepasste Ernährung kann die Magenentleerung fördern und eine mögliche SIBO positiv beeinflussen. Dadurch lassen sich Beschwerden spürbar lindern und die Nährstoffversorgung sicherstellen. Die Ernährungsumstellung erfolgt dabei schrittweise in drei Phasen, wie in der Sendung vom 23.02.2026 (Folge 90) vorgestellt.

Es ist wichtig, diese stark einschränkende Ernährungstherapie nicht ohne eine Ernährungsfachkraft umzusetzen. Da wichtige Nährstoffquellen fehlen, droht Mangelernährung. Zudem sollte vor Beginn der Maßnahmen eine gesicherte medizinische Diagnose vorliegen.

Phase 1 (Woche 1–4): Low-FODMAP + pürierte Kost

Ziel: Symptomlinderung durch Entlastung von Magen und Darm

- ✓ Reduktion fermentierbarer Kohlenhydrate (Low-FODMAP), um den Darm zu entlasten.
- ✓ Zudem „Small Particle Size Diet“: Speisen püriert, fein gehackt oder sehr weich zubereiten, mit geringer Faserstruktur, um dem Magen die Arbeit zu erleichtern.
- ✓ 5-6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, anstelle drei großer Hauptmahlzeiten.
- ✓ Fett- und ballaststoffarme Speisen bevorzugen.
- ✓ Zu jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle einbauen (siehe Tabelle).
- ✓ Essen und Trinken zeitlich trennen.
- ✓ Bei Bedarf Milch-, Proteinshakes oder energiereiche Trinknahrung einsetzen, um den Nährstoffbedarf zu decken.

Phase 2 (Aufbauphase, Woche 5–8): schrittweise Wiedereinführung

Ziel: Verträglichkeiten austesten und die Vielfalt der Ernährung erhöhen

- ✓ Systematische Wiedereinführung FODMAP-haltiger Lebensmittel, um herauszufinden, welche individuell verträglich sind und welche weiterhin Symptome auslösen.
- ✓ Pro Woche nur eine neue FODMAP-Gruppe testen (z.B. Laktose oder Fruktose).
- ✓ Mit kleinen Mengen beginnen und bei guter Verträglichkeit langsam steigern.
- ✓ Dabei Ernährungs- und Symptomtagebuch führen.
- ✓ Konsistenz weiterhin weich, gut zerkleinert und faserarm halten.
- ✓ Die Basis bleibt die verträgliche Kost aus Phase 1, ggf. ergänzt um Trinknahrung oder Shakes.

Phase 3 (ab Woche 9): individuell angepasste Vollkost

Ziel: dauerhafte, ausgewogene Ernährung mit ausreichender Nährstoffversorgung

- ✓ Alle gut verträglichen Lebensmittel regelmäßig integrieren.

- ✓ Individuell unverträgliche Lebensmittel einschränken.
- ✓ Weiterhin magenschonend: gut verträgliche Zubereitungsarten wählen (kochen, dünsten, backen); moderate Fettmengen; Rohkost, Hülsenfrüchte und ballaststoffreiche Speisen vorsichtig und in kleinen Mengen testen.
- ✓ Normale Konsistenz ist möglich, dennoch gründlich kauen und langsam essen.
- ✓ Weiterhin kleine Portionen bevorzugen und größere Trinkmengen vom Essen trennen.

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

Auswahl geeigneter Lebensmittel für Phase 1 (Low-FODMAP & Gastroparese-gerecht)

Kategorie	Meist gut verträglich/ geeignet	Meist nicht verträglich/ nicht geeignet
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Reis (weiß, geschält), Reisnudeln, Kartoffeln (geschält, gekocht, püriert), Haferflocken (kleine Portion, Feinblatt oder Instant, gekocht als Brei), Polenta (Maisgrieß, weich gekocht), glutenfreies, feingeschrotetes Brot oder Toast (z.B. aus Reis-, Mais- oder Buchweizenmehl)	sehr frisches Brot, Körnerbrot, grobe Vollkornprodukte, Backwaren oder Getreideprodukte/Flocken mit Weizen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Roggen oder Soja, Amarant; Früchtemüsli; Nudeln aus Hartweizen oder Dinkel, Couscous, Bulgur, Frittiertes wie Pommes und Kroketten; Naturreis, Parboiled Reis
Obst	Banane (max. ½ pro Portion, eher leicht unreif), Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, in kleinen Mengen (eine kleine Handvoll), Trauben (einige geschälte Trauben oder als stark verdünnter Saft), Melone (Honigmelone, Cantaloupe, in kleinen Stücken oder püriert), Kiwi (reif und weich, 1 Stück täglich), Papaya (pur oder als Mus) Allgemein: Obst am besten schälen, Kerne entfernen und püriert zu Mus oder Smoothie verzehren	Apfel, Aprikose, Avocado, sehr reife Banane, Birne, Brombeeren, Granatapfel, Kirschen, Litschi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone, Zwetschgen; gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; Trockenfrüchte Allgemein: unreifes Obst

Die Ernährungs-Docs

NDR

Kategorie	Meist gut verträglich/ geeignet	Meist nicht verträglich/ nicht geeignet
Gemüse und Hülsenfrüchte	In Maßen: Möhren, Pastinake, Petersilienwurzel (gekocht/püriert), Zucchini (geschält, gedünstet oder als Suppe), Kürbis (weichgekocht), Spinat (junge Blätter, in kleinen Mengen gedünstet oder püriert). Allgemein: Gemüse immer schälen, Kerne entfernen und weich garen	Blähende Sorten wie Kohlgemüse, Knoblauch, Paprika, Zwiebel. Lauch. Pilze, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Sojabohnen und Sojaprodukte (außer Tofu natur); Artischocke, Chicorée, Rote Bete, Spargel, Stangensellerie, Zuckererbsen
Fette und Öle (kleine Mengen, etwa 1 TL pro Mahlzeit)	Pflanzenöle, z.B. Rapsöl, Olivenöl, Leinöl*); Sparsam: Butter Allgemein: Fett sehr dosiert einsetzen	Mayonnaise
Getränke	Stilles Wasser, ungesüßter Kräutertee (z. B., Pfefferminze); In Maßen: schwarzer Kaffee, Schwarztee	Kohlensäurehaltige Getränke; Kamillentee, Fencheltee; Fruchtsaft; Gemüsesaft; Softdrinks; Alkohol
Proteinquellen (Fleisch, Fisch, Ei, Tofu, Milchprodukte)	Mageres Fleisch (Hähnchen- oder Putenbrust, gut durchgegart und fein zerkleinert, z. B. in Brühe gekocht); Fischfilet (weißer Fisch wie Kabeljau, Seelachs, Schellfisch, gedünstet, leicht zerfallend, ggf. püriert); Eier (gekocht oder als Rührei); Tofu (fest, in kleinen Würfeln, natur oder geräuchert); Laktosefreie, fettarme Milchprodukte, z.B. Hüttenkäse, Skyr, Magerquark, Joghurt 1,5 & Fett	Wurst mit Zwiebeln oder Knoblauch, paniertes oder mariniertes Fleisch, Fleischsalate; marinierter Fisch, Fischsalate, panierter Fisch; laktosehaltige Milch und Milchprodukte; ungereifter Käse: Frischkäse, Ricotta, Hüttenkäse, Mascarpone; Pudding, Fruchtjoghurt/-quark, gesüßter Milchreis; Sojadrink, Dinkeldrink
Würzmittel	Frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Schnittlauch(grün) zum Würzen; Gewürze wie Ingwer, Zimt, Kurkuma, Paprika edelsüß, Kümmel; milder Senf	scharfe Gewürze; Gewürze mit Knoblauch- und Zwiebelpulver; stark säurehaltige Lebensmittel wie Essig (außer Balsamico)

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

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungsteam vom Medizinicum Hamburg.

Stand: 23.02.2026