

Therapie bei Gastritis (Magenschleimhautentzündung)

Die Tipps im Überblick:

- ✓ Möglichst in **Ruhe** und regelmäßig essen.
- ✓ **Nicht zu viel auf einmal:** Lieber aufhören, wenn etwa 80 % der Sättigung erreicht sind – ggf. eine Zwischenmahlzeit mehr essen (gern mit Eiweiß wie Joghurt, Quark).
- ✓ **Ausreichend trinken:** mindestens 1,5l pro Tag. Kräutertees wie Kamille-; Fenchel-, Salbei-, Schafgarbe- oder Löwenzahntee. Keine säurehaltigen Fruchtsäfte/-tees und möglichst keinen Kaffee.
- ✓ Die Ernährung sollte **überwiegend aus fettarmen, eiweiß- und ballaststoffreichen Lebensmitteln** bestehen.
- ✓ **Fünfer-Regel:** 3 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll zuckerarmes Obst am Tag
- ✓ Zu **vermeiden** sind sehr **fettige, saure, scharfe oder stark gewürzte Speisen** – zum Beispiel säurereiches Obst, Salate mit Mayonnaise, fettiges Fleisch, scharfe Gewürze und Frittiertes. Denn sie stimulieren die Magensäure-Bildung.
- ✓ Warme Speisen am besten durch Kochen/Dämpfen zubereiten oder ganz schonend in wenig Öl braten - **scharf Angebratenes, Geröstetes und Frittiertes besser meiden**.
- ✓ Die chronische **Entzündung bremsen mit Entzündungshemmern:** gute **Öle** wie Oliven-, Raps-, Hanf- oder Leinöl; Seefisch wie Lachs, Hering und Makrele; **Gewürze** wie Kurkuma, Kardamom, Ingwer, Zimt.
- ✓ **Entzündungsförderndes meiden:** **Weizen** (z. B. in Brot, Brötchen, Teigwaren, Gebäck, Knabberkram und Pizza), **Schweinefleisch, Kuhmilch** (normale Trinkmilch).
- ✓ **Wenig Zucker, auch wenig Fruktose!** Wenig süßen.
- ✓ **Gegen Heißhunger** Wermut-Tee trinken (bitter) oder Bittertropfen vom Handrücken einnehmen. Bei allen Mahlzeiten genügend Eiweiß essen, denn Eiweiß sättigt langanhaltend.
- ✓ **Möglichst keine Säureblocker** (PPI) benutzen. Zur Magenberuhigung Naturheilmittel nutzen, zum Beispiel mit Auszügen aus Kamille und Tollkirsche.
- ✓ 2-3 x pro Woche einen **Oberbauchwickel:** 1 EL Sauerklee-Essenz auf ¼ Liter Wasser, für 15 bis 20 Minuten. Das entspannt und beruhigt das vegetative Nervensystem.
- ✓ **Entspannungsübungen!** Autogenes Training, Yoga, Meditation oder Massagen in den Alltag einbauen.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden. Diese Empfehlungen ersetzen keine individuelle Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen	Fein geschrotetes Vollkornbrot, -brötchen, Dinkel-Zwieback; zarte Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Dinkel-Vollkornnudeln, Vollkornreis, Amarant, Quinoa; Kartoffeln (leicht gesalzen, Pellkartoffeln oder selbst gemachtes Püree)	Weizenprodukte, sehr frisches Brot, Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Laugengebäck, sehr grobe Vollkornbrote; Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Süßes und Knabbereien		Süßigkeiten, fette und süße Backwaren, Eiscreme, süße Molkereiprodukte (s. u.), Chips, Flips, Kräcker, Salzgebäck
Obst (2 Portionen/Tag)	säurearmes Obst: Apfel (Jonagold, Cox, Gala, Gloster, Golden Delicious), Aprikose, Erdbeeren, Honigmelone, Marillen, Papaya, Pflaume, Pfirsich, Wassermelone	Säurereiches Obst: Mandarine, Grapefruit, Pampelmuse, Orange, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Ananas, Zitrone; sehr zuckerreiches Obst wie Banane, Mango, Weintrauben; stark gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; nach individueller Verträglichkeit: Beeren, Avocado
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen, pürierte Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Spinat, Spargel, Kürbis, Kohlrabi, Rote Bete, Steckrübe, Zucchini	Nach individueller Verträglichkeit: pikanter Gurkensalat, Kohlgemüse/-salate, Knoblauch, Lauch, Meerrettich, Rotkraut, Sauerkraut, Paprika(gemüse), Pilze, Zwiebeln
Nüsse und Samen	Nach individueller Verträglichkeit	gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 1-2 EL Öl/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter	Fette Brühen, Soße und Suppen; große Mengen an Streich- und Kochfett; Mayonnaise
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Stilles Wasser, ungezuckerte Kräutertees wie Kamille-; Fenchel-, Salbei-, Schafgarbe- oder Löwenzahntee	Wasser mit Kohlensäure, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; nach individueller Verträglichkeit: Kaffee (in Maßen), sehr kalte oder sehr heiße Getränke

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fisch und Meeresfrüchte	Forelle, Heilbutt, Kabeljau, Karpfen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Garnelen, Krabben; nach individueller Verträglichkeit in kleinen Mengen: Lachs, Hering, Makrele	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; Aal, Hering, Makrele; paniertes oder geräucherter Fisch
Wurstwaren und Fleisch	Magere Sorten wie Aspik, Corned Beef, Putenbrustaufschnitt; Hühnerfleisch, Putenfleisch	Schweinefleisch; fette Wurstwaren wie Leberwurst, Weißwurst, Salami, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse; paniertes, stark gebratenes oder frittiertes Fleisch
Eier	Eier, fettarm zubereitet	Fette Eierspeisen
Milch- und Milchprodukte, Käse	Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse 30-40 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Frischkäse; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Milch, Naturjoghurt 3,5 % Fett, Sahnequark, Mascarpone, Sahne, Schmand, Creme fraiche; Käse > 45 % Fett i. Tr.; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtquark, -joghurt, -buttermilch, Kakaozubereitungen
Gewürze	Getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter	Vorsichtig dosieren: Chili, Curry, Knoblauch-/Zwiebelpulver, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika rosenscharf, Senf

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.