

## Therapie bei Reizmagen (funktionelle Dyspepsie)

Eine angepasste Ernährung kann helfen, die Beschwerden eines Reizmagens zu lindern. Es ist wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und individuell herauszufinden, was am besten hilft. Ebenso wichtig sind Ruhephasen und Rituale, die beim Entspannen helfen.

### Die Tipps im Überblick:

- ✓ **Bewusst** und **langsam** essen, möglichst in **ruhiger** Umgebung.
- ✓ **Gründlich kauen!** Eine gesunde Verdauung beginnt bereits im Mund.
- ✓ **Regelmäßig essen:** mehrere **kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt**, anstatt wenige große.
- ✓ Um den gereizten Magen zu beruhigen, kann es zu Beginn hilfreich sein einige Wochen besonders **magenschonend** und **reizarm** zu essen: fettarme Lebensmittel, milde Suppen, gedünstetes oder dampfgegartes Gemüse, leicht verdauliches Eiweiß wie Hühnchen, Eier, Joghurt oder körniger Frischkäse.
- ✓ Anschließend können weitere Lebensmittel in den Speiseplan integriert werden. Um Nahrungsmittel zu identifizieren, die häufig Beschwerden auslösen, kann ein [Ernährungstagebuch](#) hilfreich sein.
- ✓ Trotz der Angst vor Beschwerden möglichst abwechslungsreich essen, um Nährstoffdefizite zu vermeiden. Die Ernährung sollte **überwiegend aus fettarmen, eiweiß- und ballaststoffreichen Lebensmitteln** bestehen.
- ✓ **Fünfer-Regel:** 3 Handvoll Gemüse + 2 Handvoll zuckerarmes Obst am Tag.
- ✓ Zu **vermeiden** sind sehr **zuckerhaltige, fettige, saure, scharfe oder stark gewürzte Speisen**.
- ✓ **Vorsicht mit blähenden Lebensmitteln** wie Hülsenfrüchte, Kohlgemüse und Zwiebeln, sie können das Unwohlsein verstärken.
- ✓ Warme Speisen am besten mittels Dünsten oder Dämpfen zubereiten oder schonend in wenig Öl braten - **scharf Angebratenes, Geröstetes und Frittiertes besser meiden**.
- ✓ **Ausreichend trinken:** mindestens 1,5l pro Tag. Stilles Wasser und Kräutertees wie Kamille-, Fenchel-, Kümmel-, Pfefferminz-, Salbei-, und Melissentee. Keine säurehaltigen Fruchtsäfte/-tees und möglichst keinen Kaffee. Auf Alkohol verzichten.
- ✓ **Entspannungsübungen!** Techniken zur Stressbewältigung wie Autogenes Training, Yoga, Meditation oder Massagen in den Alltag einbauen.
- ✓ **Bewegung hilft!** Beim Yoga, Walking oder bei regelmäßigen Spaziergängen werden auch die Verdauungsfunktionen angekurbelt.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit der Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden. Diese Empfehlungen ersetzen keine individuelle Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.**

Kategorie	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
<b>Brot und Backwaren, Getreide, Beilagen</b>	Fettarme Backwaren aus allen Getreidesorten; fein geschrotetes, abgelagertes Brot, Brötchen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Nudeln, Reis, Hirse, Amarant, Quinoa; Salzkartoffeln (leicht gesalzen), Pellkartoffeln oder selbst gemachtes Kartoffelpüree	Sehr frisches Brot, Brötchen; sehr grobe Vollkornbrote; Fetthaltige Backwaren wie Blätterteig, Plunder, Cremetorte; Pommes, Kroketten, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat mit Mayonnaise
<b>Süßes und Knabbereien</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll/Tag)		Süßigkeiten, fette und süße Backwaren, Eiscreme, süße Molkereiprodukte (s. u.), Chips, Flips, Kräcker, Salzgebäck
<b>Obst</b> (2 Portionen/Tag)	Ausgereiftes Obst; Säurearmes Obst wie Apfel (Jonagold, Cox, Gala, Gloster, Golden Delicious), Aprikose, Erdbeeren, Honigmelone, Marillen, Papaya, Pflaume, Pfirsich, Wassermelone  <b>Nach individueller Verträglichkeit:</b> Beeren, Avocado	Unreifes Obst; Große Mengen säurereiches Obst wie Mandarine, Grapefruit, Pampelmuse, Orange, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Ananas, Zitrone; Sehr zuckerreiches Obst wie Banane, Mango, Weintrauben; stark gezuckerte Obstkonserven und Obstmus
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Chinakohl, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen, Spinat, Spargel, Kürbis, Kohlrabi, Rote Bete, Steckrübe, Zucchini	<b>Nach individueller Verträglichkeit:</b> Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen); pikanter Gurken- oder Krautsalat, Sauerkraut; Knoblauch, Lauch, Rot-, Weißkohl, Paprika, Pilze (außer Champignons), Zwiebeln
<b>Nüsse und Samen</b>	Nach individueller Verträglichkeit	gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 1-2 EL Öl/Tag)	Pflanzenöle wie Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*); <b>In Maßen:</b> Butter	Fette Brühen, Soße und Suppen; große Mengen an Streich- und Kochfett; Mayonnaise
<b>Getränke</b> (ca. 1,5 - 2 Liter/Tag)	Stilles Wasser, ungezuckerte Kräutertees wie Kamille-, Fenchel-, Kümmel-, Pfefferminz-, Salbei-, und Melissentee <b>Nach individueller Verträglichkeit, in Maßen:</b> Kaffee	Sehr kalte oder sehr heiße Getränke; Wasser mit Kohlensäure, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol

Kategorie	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (ca. 2 Portionen pro Woche)	Seelachs, Heilbutt, Scholle, Seezunge, Barsch, Hecht, Zander, Krebs, Hummer, Garnele, Muscheln	Fetter Fisch wie Aal, Hering, Makrele, Thunfisch, Matjes, Schillerlocke; Fisch in Öl, Mayonnaise oder Sahne eingelegt; Paniertes, stark geräucherter oder gesalzener Fisch
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (1-2 Portionen pro Woche)	Mageres Fleisch, Innereien, Rind, Kalb, Schwein, Reh, Hirsch, Lamm, Geflügel; Fettarme Wurstwaren wie Putenbrust, gekochter Schinken ohne Fettrand, magerer kalter Braten vom Kalb oder Schwein, Cornet Beef, Lachsschinken	Fette Wurstwaren wie Speck, Leberwurst, Weißwurst, Salami, Bratwurst, Blutwurst, Teewurst, Fleischkäse/Leberkäse; paniertes, stark gebratenes oder frittiertes Fleisch
<b>Eier</b>	Eier, fettarm zubereitet	Fette Eierspeisen
<b>Milch- und Milchprodukte, Käse</b>	Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 40 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Frischkäse; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Milch, Sahnejoghurt, Sahnequark, Mascarpone, Sahne, Schmand, Creme fraîche; Käse > 45 % Fett i. Tr.; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtquark, -joghurt, -buttermilch, Kakaozubereitungen
<b>Gewürze</b>	Getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter; milde Gewürze wie Anis, Piment, Zimt, Lorbeerblätter, Nelken, Muskat, edelsüßer Paprika, milder Curry	<b>Vorsichtig dosieren:</b> Chili, Curry, Knoblauch-/Zwiebelpulver, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika rosenscharf, Senf

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