

## Therapie bei Gastritis (Magenschleimhautentzündung)

Erstsendung: Montag, 11.02.2019, 21:00 Uhr

### Das Wichtigste 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 – wenn, am besten mit Ahornsirup, oder Kokosblütensirup.
- ✓ **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.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot und Backwaren, Beilagen</b>	Fein geschrotetes Vollkornbrot, -brötchen, Dinkel-Zwieback; zarte Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Dinkel-Vollkornnudeln, Vollkornreis, Amarant, Quinoa	Weizenprodukte, sehr frisches Brot, Weißbrot, Toastbrot, Laugengebäck, sehr grobe Vollkornbrote; Kartoffeln, Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat mit Mayonnaise
<b>Süßes und Knabbereien</b>		Süßigkeiten, fette und süße Backwaren, Eiscreme, süße Molkereiprodukte (s. u.), Chips, Flips, Kräcker, Salzgebäck
<b>Obst</b> (2 Portionen/Tag)	<b>säurearmes Obst:</b> Apfel (Jonagold, Cox, Gala, Gloster, Golden Delicious), Aprikose, Erdbeeren, Honigmelone, Marillen, Papaya, Pflaume, Pfirsich, Wassermelone	<b>Säurereiches Obst:</b> Mandarine, Grapefruit, Pampelmuse, Orange, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Ananas, Zitrone; <b>sehr zuckerreiches Obst</b> wie Banane, Mango, Weintrauben; stark gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; <b>nach individueller Verträglichkeit:</b> Beeren, Avocado
<b>Gemüse</b> (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	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> pikanter Gurkensalat, Kohlgemüse/-salate, Knoblauch, Lauch, Meerrettich, Rotkraut, Sauerkraut, Paprika(gemüse), Pilze, Zwiebeln
<b>Nüsse und Samen</b>	Nach individueller Verträglichkeit	gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 1-2 EL Öl/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter	Fette Brühen, Soße und Suppen; große Mengen an Streich- und Kochfett; Mayonnaise
<b>Getränke</b> (ca. 2 Liter/Tag)	Stilles Wasser, ungezuckerte Kräutertees wie Kamille-; Fenchel-, Salbei-, Schafgarbe- oder Löwenzahntee	Wasser mit Kohlensäure, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; <u>nach individueller Verträglichkeit:</u> Kaffee (in Maßen), sehr kalte oder sehr heiße Getränke
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	Forelle, Heilbutt, Kabeljau, Karpfen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Garnelen, Krabben,	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; Aal, Hering, Makrele; paniertes oder geräucherter Fisch

<b>Wurstwaren und Fleisch</b>	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
<b>Eier</b>	Eier, fettarm zubereitet	Fette Eierspeisen
<b>Milch- und Milchprodukte, Käse</b>	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
<b>Gewürze</b>	Getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter	<u>Vorsichtig dosieren:</u> 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 dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.**