

Magengeschwüre

Magengeschwüre sind kleine Verätzungen in der Wand des Magens oder des Zwölffingerdarms (der sich gleich unter dem Magen befindet). Diese Bereiche sind normalerweise durch eine Schutzschicht aus Schleimhautzellen und Schleim vor der Magensäure geschützt. Wenn diese

Schutzschicht zersetzt wird, kommt es zu einer Beschädigung, und es bildet sich ein Geschwür, das Symptome wie Schmerzen, Übelkeit und Blutungen mit sich bringt. Magengeschwüre sind weit verbreitet; etwa jeder fünfzehnte Erwachsene ist irgendwann im Laufe seines Lebens davon

betroffen. Stress, psychische Konflikte, schlechte Ernährung, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Infektionen des Magens mit einer bestimmten Art von Bakterien (*Helicobacter pylori*) können dazu beitragen, dass die Schutzschicht im Magen zersetzt wird und sich ein Magengeschwür bildet. Optimale Ernährung kann die Gesundheit der Schleimhaut im Magen und im Zwölffingerdarm gewährleisten. Sie kann darüber hinaus das Immunsystem

anregen, sodass der Schutz vor Infektionen mit *Helicobacter* verstärkt wird.

Ernährungsempfehlungen

- Rauchen verschlimmert Sodbrennen. Auch verschiedene Medikamente, darunter »die Pille«, Salicylate (in Schmerz- und Fiebermitteln) und Antihistaminika (die in Mitteln gegen Allergien und Erkältungen vorkommen), können diese Beschwerden verschlimmern.

Nährstoffempfehlungen bei Magengeschwüren

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin A	50.000 IE (wenn die Symptome des Magengeschwürs nachlassen, senken Sie die Dosis bis zur niedrigsten Dosis, die noch eine Besserung bringt.)	Hohe Vitamin-A-Dosierungen nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen. Einnahmezeit: 1–2 Monate. Schützt die Magenschleimhaut vor Verätzungen und unterstützt die Heilung.
Vitamin E	400–800 mg	Schützt vor Magengeschwüren. Supplemente können die Heilung von Geschwüren in Magen und Zwölffingerdarm beschleunigen.
Vitamin C	1–2 g Kalzium- oder Natriumascorbat, in getrennten Dosen, jeweils mit dem Essen	Mangel an Vitamin C erhöht das Magengeschwür-Risiko. Supplemente können die Heilung beschleunigen. Nehmen Sie es allerdings nicht als Ascorbinsäurepulver, das von vielen Menschen nicht vertragen wird.
Zink	50–100 mg	Beschleunigt die Heilung von Geschwüren. Zusammen mit 2 mg Kupfer täglich einnehmen.
Pantothensäure	100–200 mg	Wundheilende Wirkung auf Schleimhäute.
Selen	200 µg	Antioxidans
Aminosäuren		z. B. in Form kurzkettiger Proteinkonzentrate.

- **Starker Konsum von raffiniertem Zucker** regt eine übermäßige Absonderung von Magensäure an, die zu Magengeschwüren beitragen kann.
- **Milch**, die gern zum »Neutralisieren« der Magensäure empfohlen wird, vermindert den Säuregrad im Magen in Wirklichkeit nur wenig und nur für kurze Zeit. Kurz darauf folgt eine neuerliche verstärkte Säureausschüttung, die Magengeschwüre fördert.
- **Starker Alkoholkonsum** kann zu Verätzungen der Magenschleimhaut und zur Bildung von Geschwüren führen.
- Sowohl koffeinfreier als auch herkömmlicher Kaffee verschlimmern bei vielen Menschen Sodbrennen und Magengeschwüre.
- **Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten** tragen in vielen Fällen zur Bildung von Magengeschwüren bei. Viele Menschen, die darunter leiden, zeigen gleichzeitig in anderen Körperregionen (z. B. in den Atemwegen) Anzeichen einer Allergie, und Gewebeproben aus Magengeschwüren zeigen dann Symptome einer starken allergischen Reaktion. Haut- und Bluttests können unter Umständen die für die Magengeschwüre verantwortlichen Lebensmittel nicht ermitteln, doch der Verzicht auf »verdächtige« Nahrung beschleunigt die Heilung und kann Rückfälle verhindern. Kuhmilchprodukte sind häufig verantwortlich – ein weiterer Grund, die Symptome eines Magengeschwürs nicht mit Milch zu behandeln.
- **Brokkoli** hat sich als wirksam gegen *Helicobacter pylorii* erwiesen. Das Gemüse enthält Sulfurophan. Regelmäßi-

ger Verzehr kann Beschwerden deutlich mildern.

- **Saft aus rohem Kohl** enthält große Mengen S-Methylmethionin und Glutamin, zwei Aminosäuren, die den Heilungsprozess bei Magengeschwüren beschleunigen können. Täglich einen halben Liter Saft aus rohem Kohl zu trinken kann die Heilung fördern.
- **Säure-Basen-Haushalt** beachten.

Besondere Hinweise

- Es sind Bluttests erhältlich, mit denen man das Vorhandensein einer Infektion mit *Helicobacter* nachweisen kann. Falls der Test positiv ausfällt, befolgen Sie die Vorschläge zur Gestaltung der Ernährung bei Infektionen auf Seite 443.
- **Meiden Sie Medikamente**, die die Magenschleimhaut angreifen und die Chance vergrößern, dass es zu einem Magengeschwür kommt: Salicylate, andere nicht mit Cortison verwandte entzündungshemmende Medikamente und Steroide.
- **Vitamin C** (1g/Dosis) und **Vitamin E** schützen die Magenschleimhaut vor den Nebenwirkungen von Salicylaten und Indomethacin.
- **Schränken Sie das Rauchen ein**, oder – noch besser – verzichten Sie ganz darauf. Raucher haben ein weit höheres Magengeschwür-Risiko.
- **Stressmanagement**.