



Individueller Diätplan Magenschleimhautentzündung (Gastritis) und bei Geschwüren (Ulcera) von Magen und Dünndarm

Bei Ihnen wurde eine säureassoziierte Erkrankung des Magens / Dünndarm festgestellt:

Die Ernährung spielt bei deren Entstehung eine **große Rolle**. Kleine Mahlzeiten, wenig Fett und Zucker, nicht zu spät essen - das schützt Magen und Dünndarm vor Säure.

✓ Kleine Mahlzeiten, über den Tag verteilt, sind empfehlenswert. Üppige Spätmahlzeiten vermeiden.

✓ Der Speiseplan sollte überwiegend **aus fettarmen, aber eiweiß- und ballaststoffreichen Lebensmitteln** bestehen.

✓ Zu vermeiden sind sehr fettige, scharfe oder stark gewürzte Speisen – zum Beispiel säurereiches Obst, Salate mit Mayonnaise oder fettiges Fleisch.

✓ Auch säurehaltige Nahrungsmittel wirken reizend auf die empfindliche Schleimhaut. Das gilt für saures Obst ebenso wie beispielsweise für Kaffee und Sprudel oder Erfrischungsgetränke mit Kohlensäure.

✓ Zucker, Süßwaren, Knabber- und Weizengebäck sollten Sie ebenfalls einschränken.

✓ Nach Möglichkeit mehr **selbst kochen**: „Clean Eating“ (möglichst frische und naturbelassene Küche - wörtlich: „reines/sauberes Essen“). Fast Food und Fertigprodukte befeuern das Sodbrennen.

✓ Warme Speisen am besten durch Kochen/Dämpfen zubereiten oder ganz schonend in wenig Öl braten - scharf Angebratenes, Geröstetes und Frittiertes besser meiden.

✓ Ein Leinsamen-Aufguss lindert: dafür etwa 10 Gramm (1 EL) helle Leinsamen, leicht geschrotet oder ganz, in einem Teesäckchen verpackt in einen Becher geben, mit 150 ml kochend heißem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Teesäckchen entfernen. Den leicht nussig schmeckenden Aufguss in kleinen Schlucken trinken.

✓ Keine NSAR wie Ibuprofen oder Voltaren einnehmen da diese die Schleimhaut des Verdauungstrakts schädigen können.