

✓ Diese Ernährungsregeln helfen bei Gastritis:

- **Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl** – im wahrsten Sinne des Wortes: Beobachten Sie, welche Lebensmittel Ihnen gut bekommen und welche nicht. Lassen Sie alles weg, was Magenprobleme verursacht.
- Setzen Sie bevorzugt leicht verdauliche, nährstoffreiche Lebensmittel auf den Speiseplan, wie zum Beispiel **feinkrumiges Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte** – je nach Verträglichkeit. Wenn Sie Brot für mindestens zwei Tage in den Kühlschrank legen, bevor Sie es verzehren, ist es meist besser bekömmlich.
- Essen Sie nicht zu fettig, ein Schuss Sahne in der Soße darf aber durchaus sein: **In Maßen kann Fett die Säureproduktion des Magens bremsen** und die Magenbewegung verringern.
- Gehen Sie sparsam mit Salz und Zucker um.
- **Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und Trinken.** Kauen Sie die Nahrung in Ruhe durch. Trinken Sie möglichst in kleinen Schlucken und nicht aus der Flasche.
- Es bekommt dem Magen besser, wenn Sie **fünf bis sechs kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt** zu sich nehmen als drei große.
- **Würzen Sie mit Bedacht:** Verfeinern Sie Gerichte lieber mit Küchenkräutern anstatt mit scharfen Gewürzen.
- **Gedünstet oder dampfgegart sind Speisen besser verdaulich** als scharf angebraten, gegrillt oder gar frittiert.
- **Werfen Sie verdorbene oder abgelaufene Lebensmittel konsequent weg.**

✗ Meiden Sie:

- kohlenstoffhaltige Getränke
- sehr heiße oder kalte Speisen und Getränke
- Kaffee
- Zitrusfrüchte
- säurereiche Fruchtsäfte
- Süßigkeiten
- geräucherte Fisch- und Fleischwaren
- frittierte, scharfe oder stark fettreiche Gerichte
- alkoholische Getränke wie Bier, Wein oder Sekt
- Nikotin

Tägliche Lebensmittel auf einen Blick

	 Geeignete Lebensmittel	 Ungeeignete Lebensmittel
Brot-/Teigwaren	Fein gemahlene Vollkornprodukte, Zwieback, weichgekochter Grieß, Reis oder Quinoa, Brot vom Vortag	Frisches Brot mit ganzen Körnern, Blätterteig, fettiges Gebäck
Gemüse	Junges, gegartes Gemüse wie Mohrrüben, Kürbis, Kartoffeln, Fenchel und Spinat	Blähende Sorten wie Kohl, Zwiebeln, Paprika oder Pilze
Obst	Reife, säurearme Sorten wie Bananen, Melone, Weintrauben, gekochtes Obst	Unreifes, säurereiches Obst wie Zitrusfrüchte, Trockenobst, gezuckerte Dosenfrüchte, Steinobst
Tierische Produkte	Fettarme Milch, Jogurt, Frischkäse, Quark, milder Käse, mageres Fleisch (zum Beispiel Putenbrust, Kalbfleisch, Kochschinken), magere Fischarten (zum Beispiel Zander, Forelle, Seelachs), magere Meeresfrüchte (wie Garnelen und Muscheln)	Vollmilch, Sahne, Schmand, würziger und fettiger Käse, Schimmelkäse, fettiges und geräuchertes Fleisch (zum Beispiel Hack, Brathähnchen, Salami, Würste), fettige Fischarten (zum Beispiel Sardine, Aal, Räucherfisch)
Gewürze	Frische Kräuter	Scharfe Gewürze wie Chili und Curry
Getränke	Stilles Wasser, Gemüsesaft, Kräutertee, Obstschorlen, Getränke auf Zimmertemperatur	Sprudelwasser, Fruchtsäfte, Kaffee, Limonaden, alkoholische Getränke, heiße oder eisgekühlte Getränke