

Ernährungsempfehlung ... bei Sodbrennen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

Magen und Darm sind mit einer schützenden Schleimhaut ausgekleidet, die der Verdauung der Nahrung und der Aufnahme von Nahrungsbestandteilen dient.

GESCHWÜRE KÖNNEN ENTSTEHEN, wenn das Gleichgewicht zwischen Säurebildung und Schutzfilm der Schleimhaut gestört ist oder wenn bestimmte Bakterien (*Helicobacter*) eine Entzündung hervorrufen. Auch bei Magenentleerungsstörungen, Rückfluss von Galle in den Magen, Zigarettenrauchen, seelischen Belastungen und bestimmten Medikamenten (z. B. Schmerzmittel, Rheumamittel) kommt es gehäuft zu Geschwüren des Magens und Zwölffingerdarms.

Typische BESCHWERDEN sind Schmerzen, Druck- und Völlegefühl im Oberbauch.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

Für Sie ist eine „leichte Vollkost“ empfehlenswert. Dies bedeutet im Vergleich zur Normalkost, dass Sie alle Nahrungsmittel und Speisen meiden sollten, die bei Ihnen zu Beschwerden führen. Eventuell sollte ein schrittweiser Kostaufbau erfolgen, um Unverträglichkeiten aufzuspüren. Weiter sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Verteilen Sie die tägliche Nahrungsmenge auf 5 - 6 **kleinere** Mahlzeiten.
- Nehmen Sie Speisen und Getränke weder zu heiß noch zu kalt ein.
- Trinken Sie keine größeren Flüssigkeitsmengen auf einmal.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrung.

Was sollten Sie sonst noch wissen und beachten?

- In den meisten Fällen ist für Sie eine medikamentöse Behandlung erforderlich. In der Regel werden säurehemmende Medikamente, eventuell zusammen mit bakterienabtötenden Medikamenten, gegeben. Die Behandlung wird von Ihrem behandelnden Arzt festgelegt.
- Stellen Sie das Rauchen ein.
- Vermeiden Sie Stress, und sehen Sie regelmäßige Entspannungsphasen (z. B. Yoga, autogenes Training) in Ihrem Tagesablauf vor.
- Bestimmte Medikamente können Schleimhautentzündungen bzw. Geschwüre im Magen und Zwölffingerdarm verschlimmern oder sogar auslösen. Befragen Sie deshalb vor der Einnahme von neuen Medikamenten - auch von nicht-rezeptpflichtigen - immer Ihren behandelnden Arzt.



Was ist für Sie **nicht** empfehlenswert?



Was ist für Sie empfehlenswert?

Fleisch- und Wurstwaren:	<ul style="list-style-type: none"> fettreiches Fleisch (z. B. Ente, Gans, Speck, Schweinebraten) fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Streichwurst) geräucherte Sorten 	<ul style="list-style-type: none"> fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind und Schweinefleisch) fettarme Wurst (z. B. kalter Braten, Corned beef, magerer Schinken, Truthahnwurst)
Fischwaren:	<ul style="list-style-type: none"> fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere) geräucherte Fischprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Sorten (z. B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs)
Fette und Öle:	<ul style="list-style-type: none"> übermäßiger Fettverzehr, v. a. Butter, Schweineschmalz, Speck, Kokos- und Palmfett 	<ul style="list-style-type: none"> vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft (z. B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Leinöl) Butter in kleineren Mengen
Eier:	<ul style="list-style-type: none"> hartgekochte Eier, fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Eierspeisen (z. B. Rührei, Spiegelei)
Milch und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none"> fettreiche Milchprodukte (z. B. Sahne, Creme fraiche, Sahnequark) fettreiche Käsesorten (> 45 % Fettgehalt) 	<ul style="list-style-type: none"> Vollmilch, fettarme Milch, Joghurt, Magerquark Käsesorten bis 45% Fettgehalt
Gemüse, Salate:	<ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte, Gurkensalat, Kohlrarten, Paprika, Zwiebeln, große Mengen Rohkost 	<ul style="list-style-type: none"> sonstige Sorten (z. B. grüner Salat, Tomaten, Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Lauch, Spargel)
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none"> Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten 	<ul style="list-style-type: none"> Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln
Obst:	<ul style="list-style-type: none"> Zitrusfrüchte (Grapefruits, Orangen, Zitronen), unreifes Kernobst, Johannisbeeren 	<ul style="list-style-type: none"> sonstige Sorten (z. B. Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Erdbeeren, Pfirsiche)
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):	<ul style="list-style-type: none"> frische Brotwaren 	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	<ul style="list-style-type: none"> frisches Hefengebäck, fettreiches Gebäck und Torten, Pralinen, Schokolade 	<ul style="list-style-type: none"> kleinere Mengen Zucker und Kuchen (z. B. Biskuit, Sand-, Marmorkuchen)
Gewürze:	<ul style="list-style-type: none"> Pfeffer, Paprika, Curry, Meerrettich in größeren Mengen, stark gewürzte Speisen, exotische Gewürze 	<ul style="list-style-type: none"> sonstige Gewürze (z. B. Dill, Majoran, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch)
Getränke:	<ul style="list-style-type: none"> kohlensäurehaltige Getränke, Getränke aus Zitrusfrüchte, stark zuckerhaltige und nährstoffarme Getränke (z. B. Cola, Limonaden) größere Alkoholmengen, hochprozentige alkoholische Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> kohlensäurefreies Mineralwasser, schwacher Tee, Früchtetee, schwacher Bohnenkaffee kleinere Mengen Bier oder Wein (jeweils 1 Glas pro Tag)
Art der Zubereitung:	<ul style="list-style-type: none"> fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen) 	<ul style="list-style-type: none"> dämpfen, dünsten, kochen, kurz braten, garen