

# Das Ernährungsprogramm für einen Gastritis-Patienten.

Wichtig ist in dieser Zeit **nährstoffhaltige, leicht verdauliche Nahrung**, die die angegriffene Magenschleimhaut nicht unnötig reizt.

Zunächst kann der Körper ohnehin weniger Nährstoffe aufnehmen, wenn der Magen seine normale Funktion nicht erfüllen kann. Zudem reagiert er auf viele Lebensmittel mit Schmerzen und/oder Erbrechen, die er normalerweise problemlos verdauen könnte.

## Welche Lebensmittel schaden bei Gastritis?

Da bei der Gastritis die Magenschleimhaut nicht mehr wie vorher funktionieren kann, sind **schwer verdauliche und reizende Lebensmittel** problematisch. Bei der Ernährung bis zur Besserung der Gastritis sollte man darauf achten, **scharfen Gewürzen aus dem Weg zu gehen** und die Nahrung bis zur Heilung am besten gar nicht zu würzen.

**Fleisch und Wurst:** Fette Wurst, Gepökelttes und Geräuchertes sollte vermieden werden, ebenso scharf angebratenes, mit Speck gespicktes oder fettes Fleisch sowie Geflügelhaut sollte nicht auf dem Speiseplan eines an Gastritis Erkrankten stehen und auch nach der Erkrankung vermieden werden.

**Milch und Milchprodukte:** Auf Vollmilch, Schlagobers, Sauerrahm (über 20% Fett) sowie gesäuerte Milchprodukte sollte verzichtet werden. Käsesorten, die über 45% Fett enthalten, würzige Käse, Schimmelkäse (Bsp. Gorgonzola), reifer Camembert oder Bergkäse sollten ebenfalls nicht verzehrt werden.

**Backwaren und Brot:** Bei einer Gastritis ist Folgendes besser wegzulassen: Frisches Brot (auch Vollkornbrot), frische Backwaren (auch Vollkorn), frisches Hefengebäck, fette Backwaren wie Blätterteig, in Fett Gebackenes oder Cremetorten.

**Fisch:** Fette Fischarten wie Hering, Lachs oder Aal sowie geräucherter Fisch sind aus dem Speiseplan zu verbannen. Ebenso konservierte oder eingelegte Fischwaren.

**Gemüse und Kartoffeln:** Auf schwer verdauliche und blähende Gemüsesorten wie Kohl, Zwiebel, Lauch, Paprika, Pilze oder Kren ist zu verzichten. Auch Hülsenfrüchte sind zu meiden, ebenfalls Gemüsesalate, die mit fetten Saucen oder Mayonnaise zubereitet werden. Werden Kartoffeln in Fett gebraten wie Pommes, Kroketten oder Bratkartoffeln, sollten diese Gerichte gemieden werden. Der Kartoffelsalat sollte nicht mit Speck, Mayonnaise oder viel Öl angemacht werden.

**Nüsse und Obst:** Unreifes Obst, rohes Steinobst, Nüsse, Mandeln, Avocados und Pistazien sollten nicht verzehrt werden.

Auf **Süßigkeiten** sollte weitestgehend **verzichtet**, Zucker nur in Maßen verwendet werden. **Scharfe Gewürze** sowie Gewürze in Pulverform besser **weglassen**. Grundsätzlich sollte bei einer Gastritis auf alle Fette verzichtet werden. Dazu zählen fette Saucen, fette Suppen und vieles mehr. Hart gekochte **Eier** sind zu meiden, auch daraus zubereitete Speisen und Mayonnaise. Starkes Anbraten der Speisen ist nicht empfehlenswert, auch **rösten und frittieren verschiedener Gerichte sollte vermieden werden**. Speisen, die mit Speck und Zwiebeln zubereitet werden, gehören nicht auf den Speiseplan eines Gastritispatienten.

## **Richtiges Essverhalten bei Gastritis**

Häufig leidet unter einer Gastritis auch der Appetit. Ganz einstellen sollte man das Essen auch nicht, der Körper **braucht die Nährstoffe** und die Gastritis kann sich dadurch auch kurzzeitig bessern. Wenn sie Schmerzen verursacht, dann liegt das daran, dass die Magensäure direkt auf die entzündete Magenschleimhaut einwirkt und dafür sorgt, dass sie schmerzt.

Durch die **Verdauung bessern sich die Beschwerden**, weshalb Essen trotz Appetitverlusts kein Problem darstellen sollte.

**Langsames Essen und nicht schlucken** ist die gesündeste Entscheidung bei Gastritis.

Gegebenenfalls ist die Einnahme von Medikamenten ans Essen gekoppelt und man sollte kurz vor ihrer

Einnahme etwas zu sich nehmen. Wenn der Appetitverlust doch problematisch wird, kann man die Nahrung **in kleinen Portionen** servieren, denn dann wirkt sie weniger und erscheint nicht wie eine große Herausforderung, auf die man gar keinen Hunger hat. Es spricht auch nichts dagegen, zu essen, was schmeckt, solange es der Gastritis nicht schadet - denn so kann man sich noch etwas leichter motivieren.

## Behandlung – Tipps

Besonders geeignet sind **Reis, Kartoffeln oder Kartoffelpüree**, möglichst ungewürztes und ungesalzenes Gemüse und ähnliche Lebensmittel, die leicht verdauliche Nährstoffe enthalten und die Magenschleimhaut nicht mit Gewürzen überlasten.

### Leicht verdauliche Gemüse sind unter anderen:

- Fenchel
- Karotten
- junger Kohlrabi
- grüne Erbsen
- Zucchini und Tomaten
- grüner Salat

Als Würze sollten **frische oder getrocknete Kräuter** zum Einsatz kommen, **milder Essig** und **der Saft der Zitrone** sind für das Salatdressing ideal. Kochsalz nur bedingt verwenden.

Süßes wie **Honig oder Marmelade (in Maßen)** sind **erlaubt** und können auch zum Süßen der Speisen verwendet werden.

- **Kleine Portionen steigern den Appetit**

Essen in kleinen Portionen macht Lust auf mehr. Wenn die Nahrungsaufnahme schwerfällt, dann hilft es, lieber etwas weniger zu essen und dafür öfter. Oder man nimmt sich einfach mehr **Zeit** für die Nahrungsaufnahme.

- **Gewürze tun nicht gut**

Selbst leicht gewürzte Nahrung kann während einer Gastritis zu viel sein. Das gilt auch für Salz und Pfeffer, wobei Nahrung zumindest noch leicht gesalzen sein dürfte, um die Flüssigkeitsverluste und damit auch ausgespülte Mineralstoffe wieder auszugleichen.

- **Trinken, aber richtig**

Gastritis sorgt durch Erbrechen für Flüssigkeitsverlust. Dieser soll wieder ausgeglichen werden; das funktioniert aber nur, wenn es sich um die richtige Art von Getränken handelt. Leitungswasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Früchte- und Kräutertees sind die beste Wahl - je nachdem, was man selber am besten verträgt.

- **Kleine Portionen, langsam essen**

Gastritis mindert den Appetit und lässt ihn auf den Nullpunkt sinken. Dann fällt es natürlich schwer, überhaupt noch zu essen, was man allerdings weiterhin muss. Kleinere Portionen über einen längeren Zeitraum hinweg sind während einer Gastritis völlig in Ordnung und helfen, genug Nahrung aufzunehmen.

## Wie kann ich einer Gastritis vorbeugen?

Am besten lässt sich eine Gastritis natürlich handhaben, indem sie ganz verhindert wird. Die Magenschleimhaut ist einer der ersten Abschnitte des Verdauungstraktes, der mit der Nahrung in Berührung kommt. Dadurch muss er auch viel Arbeit leisten - dafür ist die Magensäure gedacht, die sehr sauer ist und natürlich auch die Magenschleimhaut belastet.

Bei einer Gastritis handelt es sich oft um eine Entwicklung aufgrund von starker Belastung über einen längeren Zeitraum hinweg; **Alkohol, Tabak und andere Genussmittel** dieser Art sind es, die am gefährlichsten für die Magenschleimhaut sind. Auch **ungesunde, fettige Ernährung**, an die man vielleicht nicht gewöhnt ist, kann eine Gastritis begünstigen.

Ebenfalls gilt **Stress** als **häufiger Auslöser**. Gerade über einen längeren Zeitraum hinweg kann starker Stress, körperlich und geistig, immer wieder zu einer Gastritis führen.