

Ernährung bei akuter Gastritis

Ihre Apotheke informiert

Sie leiden unter Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen oder Appetitlosigkeit? Dann ist möglicherweise Ihre Magenschleimhaut akut entzündet. Stellen Sie Ihre Ernährung ein paar Tage um, indem Sie schleimhautreizende Lebensmittel, Nikotin und Alkohol meiden.

Auslöser

- Fette und scharf gewürzte Speisen, übermäßiger Alkohol- und Kaffeekonsum, starkes Rauchen und Stress können eine akute Magenschleimhautentzündung bewirken.
- Bakterien wie *Helicobacter pylori* oder die häufige und hochdosierte Einnahme bestimmter Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, Diclofenac oder Ibuprofen sind weitere potenzielle Auslöser.

Ernährungstipps

- Ernähren Sie sich bei akuten Schmerzen, Erbrechen und Durchfall zwei bis drei Tage von gesüßtem Tee, Zwieback, Reis-, Haferschleim- oder Karottensuppe.
- Meiden Sie fettreiche und geräucherte Lebensmittel (z. B. Vollmilch, Sahne, Mayonnaise, würzige Käsesorten (>45 % F.i.Tr.), Wurstwaren, fette Fischarten wie Aal, Makrele, Lachs).
- Verzichten Sie auf blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Lauch, Paprika und Zwiebeln.
- Verzichten Sie auf Kaffee, Alkohol und kohlenstoffhaltige Getränke.

- Verwenden Sie zum Würzen Kräuter und milde Gewürze und lassen Sie Pfeffer, Curry, Paprika eventuell ganz weg.
- Verzehren Sie Brot und Backwaren vom Vortag, das ist bekömmlicher.
- Lassen die Symptome nach, gewöhnen Sie Ihren Magen langsam wieder an andere Nahrung, zum Beispiel mit Karottengemüse, magerem, gekochtem Fleisch oder gedünstetem Fisch, Teigwaren, Reis und Püree.

Sonstiges

- Vermeiden Sie Stress in Beruf und Freizeit.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen. Planen Sie für die Hauptmahlzeiten mindestens 30 Minuten ein.
- Essen Sie fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten pro Tag.
- Kauen Sie gründlich, jeden Bissen circa 30 Mal.
- Verzehren Sie die Speisen weder zu heiß noch zu kalt.
- Vermeiden Sie die folgenden Zubereitungsarten: starkes Anbraten, Rösten, Frittieren.
- Falls Sie potenziell magenschädigende Arzneimittel einnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker über mögliche Alternativen.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apothek⁺
marketing

D A S P M A G A Z I N

Dezember 2017