
Gastritis (chron. Magenschleimhautentzündung)

Ursachen können Alkohol, Nikotin, üppiges Essen, verdorbene Lebensmittel, kalte Getränke, Stress, Helicobacter pylori sein

Empfehlungen:

- Nahrungsumstellung auf leichte Vollkost
- Zurückhaltung mit Alkohol
- Aufbau der Magenschleimhaut
- Entspannung

Ernährungsempfehlung:

- Getreideprodukte: fein gemahlene Vollkornmehl (Knäckebrot, Toast), Breie und Müsli aus feinen Flocken (Reis, Hafer, Hirse)
- Gemüse: Broccoli, Möhren, Spargel, Kohlrabi, Blumenkohl, Fenchel, Kürbis, Sellerie (gedünstet oder als Rohkost fein raspelt), Kartoffeln (Salz-, Pellkartoffeln, Püree)
- Obst: säurearme Obstsorten wie Melone, Pfirsich, Aprikose, Banane, Birne, süßer Apfel
- Fett/Öl: Butter, Sahne in kleinen Mengen, Öle wie Leinöl oder Olivenöl
- Milchprodukte: mit mittlerem Fettgehalt (1,5 % Fett), Käse etwa 30-40 % Fett i. d. Tr., Jogurt mit hohem Anteil an L+-Milchsäurebakterien
- Getränke: stilles Mineralwasser, säurearme Obstsaft, Pfefferminztee, Kamillentee, Kräutertee, gelbe Früchtetee, Roibustee
- Kräuter/Gewürze: Kräuter-Gewürzsalz, Hefeflocken (kein Pfeffer, Paprika, Curry, Meerrettich, Senf)
- Fleisch/Wurst: fettarme Sorten wie Schinken, Geflügelwurst, Cornet beef, Sülze, Bierwurst, Muskelfleisch (Kalb, Geflügel) unpaniert, nicht scharf gebraten. Frikassee, Gulasch, fettarmer Fisch wie Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch gedünstet oder in der Folie

Nahrungsergänzung:

- Base- oder Mineralstoffe (Basenpulver)
- Heilerde
- Silicea-Kieselsäure
- Kartoffelsaft, Weißkrautsaft
- Gelber Leinsamentee (2-3 Eßl. auf ½ l Wasser aufkochen, abseihen, Sud schluckweise trinken evtl. mit Aprikosensaft mischen)
- Anis-Fenchel-Kümmel-Tee
- Magensäure abpuffern mit Reiswaffeln, Puffreis, Mandeln kauen

Hausarztpraxis
11
Dr. med. Ralph Ostertag
Karl Herrmann
neustetten.de
Dr. med. Katharina Schmid
Dr. med. Werner Bösch
Fachärzte für Allgemeinmedizin

72149 Neustetten -Hauptstr.

Tel. 07472 – 26001 / Fax: 07472 - 24797
info@arztpraxis-

72160 Horb-Dettingen – Kreuzstr. 20
Tel.: 07482 – 229 / Fax: 07482 – 525
info@arztpraxis-horbdettingen.de

-
- Aufbaumittel: Weizenkeime (3 Eßl.), Hefeflocken (2 Eßl.), Bimolat, Molat, Melasse, Nussmus