

Tipps für gesundes Essen und Trinken bei Sodbrennen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

Magen und Darm haben eine schützende Schleimhaut, die bei der Verdauung hilft. Geschwüre können entstehen, wenn das Gleichgewicht zwischen Säure und Schutzfilm gestört ist oder bestimmte Bakterien (*Helicobacter*) eine Entzündung verursachen. Auch Probleme bei der Magenentleerung, Rückfluss von Galle, Rauchen, Stress und bestimmte Medikamente (z. B. Schmerzmittel) können Geschwüre verursachen. Typische Beschwerden sind Schmerzen, Druck- und Völlegefühl im Oberbauch.

Wie sollten Sie sich ernähren?

Essen Sie eine „leichte Vollkost“. Das bedeutet, dass Sie alle Nahrungsmittel und Speisen meiden sollten, die bei Ihnen Beschwerden verursachen.

- 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 großen Flüssigkeitsmengen auf einmal.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrung.

Was sollten Sie sonst noch wissen?

- In den meisten Fällen ist eine medikamentöse Behandlung erforderlich. Ihr Arzt wird Ihnen säurehemmende und eventuell bakterienabtötende Medikamente verschreiben.
- Stellen Sie das Rauchen ein.
- Vermeiden Sie Stress und planen Sie regelmäßige Entspannungsphasen (z. B. Yoga, autogenes Training) in Ihren Tagesablauf ein.
- Bestimmte Medikamente können Schleimhautentzündungen oder Geschwüre verschlimmern oder auslösen. Fragen Sie deshalb immer Ihren Arzt, bevor Sie neue Medikamente einnehmen, auch nicht-rezeptpflichtige.

Beispiele für Essen und Trinken

Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:

- fettreiches Fleisch (z. B. Ente, Gans, Speck, Schweinebraten)
- fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Streichwurst)
- geräucherte Sorten

Gute Fleisch- und Wurstwaren:

- fettarmes Fleisch (z. B. Hähnchen, Pute, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind und Schweinefleisch)
 - fettarme Wurst (z. B. kalter Braten, Corned beef, magerer Schinken, Truthahnwurst)
-

Schlechter Fisch:

- fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere)
- geräucherte Fischprodukte

Guter Fisch:

- fettarme Sorten (z. B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs)
-

Schlechte Fette und Öle:

- übermäßiger Fettverzehr, besonders Butter, Schweineschmalz, Speck, Kokos- und Palmfett

Gute Fette und Öle:

- vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft (z. B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Leinöl)
 - Butter in kleineren Mengen
-

Schlechte Eierspeisen:

- hartgekochte Eier, fettreiche Eierspeisen

Gute Eierspeisen:

- fettarme Eierspeisen (z. B. Rührei, Spiegelei)
-

Schlechte Milch und Milchprodukte:

- fettreiche Milchprodukte (z. B. Sahne, Creme fraiche, Sahnequark)
- fettreiche Käsesorten (über 45 % Fettgehalt)

Gute Milch und Milchprodukte:

- Vollmilch, fettarme Milch, Joghurt, Magerquark
 - Käsesorten bis 45% Fettgehalt
-

Schlechte Gemüse und Salate:

- Hülsenfrüchte, Gurkensalat, Kohlarten, Paprika, Zwiebeln, große Mengen Rohkost

Gute Gemüse und Salate:

- sonstige Sorten (z. B. grüner Salat, Tomaten, Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Lauch, Spargel)
-

Schlechte Kartoffeln:

- Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten

Gute Kartoffeln:

- gepellte Kartoffeln
 - Kartoffelpüree
-

Schlechte Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- frische Brotwaren

Gute Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
-

Schlechte Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- frisches Hefengebäck, fettreiches Gebäck und Torten, Pralinen, Schokolade

Gute Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- kleinere Mengen Zucker und Kuchen (z. B. Biskuit, Sand-, Marmorkuchen)
-

Schlechte Getränke:

- kohlenstoffhaltige Getränke, Getränke aus Zitrusfrüchte, stark zuckerhaltige und nährstoffarme Getränke (z. B. Cola, Limonaden) größere Alkoholmengen, hochprozentige alkoholische Getränke

Gute Getränke:

- kohlenstofffreies Mineralwasser, schwacher Tee, Früchtetee, schwacher Bohnenkaffee kleinere Mengen Bier oder Wein (jeweils 1 Glas pro Tag)
-

Schlechtes Obst:

- Zitrusfrüchte (Grapefruits, Orangen, Zitronen), unreifes Kernobst, Johannisbeeren

Gutes Obst:

- sonstige Sorten (z. B. Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Erdbeeren, Pfirsiche)
-

Schlechte Art der Zubereitung:

- fettreich (z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)

Gute Art der Zubereitung:

- dämpfen, dünsten, kochen, kurz braten, garen