

Allgemeine Empfehlungen* bei Erkrankungen des Magens / der Speiseröhre

- Gastroenterologische und proktologische Diagnostik und Therapie
- Sonographien und Punktionen
- Echokardiographie und kardiale Diagnostik
- Notfall- und Rettungsmedizin
- Palliativmedizin

Montag bis Freitag
6:00-12:00 Uhr & 15:30-18:00 Uhr

Tel. 04771-888 00 | Fax 04771-888 044
info@praxis-dr-haack.com
www.praxis-dr-haack.com

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir haben bei Ihnen eine **Erkrankung des Magens** und/oder **der Speiseröhre** festgestellt. Neben den ärztlich verordneten Medikamenten können einzelne, einfache Umstellungen der Lebensweise zu einer schnelleren und anhaltenden Besserung beitragen.

Wir haben Ihnen daher eine kurze Liste an Ratschlägen und Ernährungstipps erstellt, deren Beachtung ratsam ist:

1. Hören Sie auf Ihr „Bauchgefühl“ – beobachten Sie, welche Lebensmittel Ihnen gut bekommen und welche nicht. Führen Sie ggf. ein kleines „Ernährungstagebuch“.
2. Überfordern Sie Ihren Magen nicht durch reichhaltige Mahlzeiten. Nehmen Sie lieber regelmäßig mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich. Die letzte Mahlzeit sollte dabei nicht nach 18 Uhr zu sich genommen werden.
3. Nehmen Sie Speisen und Getränke gut temperiert zu sich – zu heiße oder zu kalte Lebensmittel können Ihrer Speiseröhre schaden und die Beschwerden verstärken.
4. Meiden Sie scharfe Gewürze und säurehaltige Lebensmittel.
5. Essen Sie langsam und kauen Sie sorgfältig – dies hilft bei der Verdauung im Magen und Darm, denn:
„gut gekaut, ist halb verdaut“
6. Meiden Sie koffeinhaltige und alkoholische Getränke.
7. Rauchen sollte möglichst vermieden werden – Nikotin verstärkt die Produktion von Magensäure und kann so zur Verschlechterung der Beschwerden beitragen und eine Abheilung verhindern. Auch andere Erkrankungen können durch einen Rauchverzicht gebessert werden oder treten seltener auf.
8. Insbesondere bei Sodbrennen kann das Schlafen bei leicht hochgelagertem Oberkörper und/oder auf der linken Körperseite zu einer Besserung nächtlicher Beschwerden beitragen.
9. Nehmen Sie Ihre Medikamente bitte in der verordneten Menge und zu den vorgeschriebenen Zeiten ein.

Anschließend noch einige Ernährungstipps:

* Bitte erwarten sie keine Vollständigkeit. Ebenso ist nicht jeder Mensch gleich, sodass diese Empfehlungen unterschiedlich wirksam sein können.

Stand: 26.08.2024

Gut verträglich*	Schlecht verträglich*
Fleisch: fettarme Fleischsorten wie Kalb, Rind, Geflügel	Fette, gebratene Fleischsorten wie z. B. Bauchspeck
Wurstwaren: Magere Wurst wie Kochschinken, Geflügelwurst, Roastbeef-Aufschnitt	Geräucherte Wurst, Salami, Blutwurst
Fisch: Seelachs, Forelle, Zander, Scholle, Kabeljau (Gekocht/gedünstet)	Räucherfisch, Ölsardinen, fettige Fischarten (z. B. Hering, Lachs, Aal)
Kartoffeln: Salz- und Pellkartoffeln, Kartoffelpüree (mit wenig Zugabe von Butter/Öl)	Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat (vor allem mit Mayonnaise)
Mehlspeisen: Gries, gekochte Haferflocken, Vollkornnudeln, Naturreis	Pfannkuchen, Schmarrn, Strudel
Obst und Gemüse: Bananen, geriebener Apfel, Tomaten, Spinat, grüner Salat, Möhren Gemüse möglichst dünsten	Zitrusfrüchte (Zitrone, Orangen, Grapefruit) Pilze, Paprika, Zwiebeln, Meerrettich
Öle und Fette: Olivenöl, Sonnenblumen, Rapsöl (Pflanzenöle)	Tierische Fette wie Schmalz, Butter
Gewürze: Küchenkräuter (Petersilie, Kümmel, Nelken, Majoran, Bohnenkraut, Muskat, Kresse, Dill, Thymian, Rosmarin)	Pfeffer, Senf, Curry
Getränke: Früchte- und Kräutertee, milde Säfte (am besten mit Wasser gemischt), stilles Wasser	Kaffee, starker Tee, alkoholische Getränke, Kohlensäure-haltige Getränke
Käse und Milchprodukte: Quark, Brie, Camembert, Rahmkäse	Pikante Käsesorten
Sonstiges: Gemüse- und magere Fleischbrühen, Suppen	Mayonnaise, Ketchup, Süßigkeiten

* Bitte erwarten sie keine Vollständigkeit. Ebenso ist nicht jeder Mensch gleich, sodass diese Empfehlungen unterschiedlich wirksam sein können.