

Patienteninformation – Gastritis

Was ist eine Gastritis? Eine Gastritis bezeichnet eine Entzündung der Magenschleimhaut, die verschiedene Ursachen haben kann, wie beispielsweise eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*, langfristige Einnahme von nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamenten (NSAIDs), übermäßiger Alkoholkonsum oder Autoimmunerkrankungen. Eine Gastritis kann zu Symptomen wie Magenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen und Appetitlosigkeit führen.

Warum ist die Ernährung bei Gastritis wichtig?

Die richtige Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Behandlung und Linderung von Gastritis-Symptomen. Eine geeignete Ernährung kann dazu beitragen, die Magenschleimhaut zu beruhigen, die Heilung zu fördern und weitere Reizungen zu vermeiden. Hier sind einige Empfehlungen für die Ernährung bei Gastritis:

- Vermeiden Sie reizende Lebensmittel: Verzichten Sie auf scharfe Gewürze, saure Lebensmittel (Zitrusfrüchte, Tomaten), stark gewürzte Speisen, fettreiche und frittierte Lebensmittel sowie koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, kohlenstoffhaltige Getränke). Diese können die Magenschleimhaut reizen und Symptome verschlimmern.
- Schonende Nahrungsmittel: Wählen Sie Lebensmittel, die leicht verdaulich sind und den Magen nicht belasten. Dazu gehören gekochtes oder gedünstetes mageres Fleisch (Huhn, Truthahn), fettarme Milchprodukte, Haferflocken, Reis, gekochtes Gemüse, Bananen und Äpfel.
- Kleine, häufige Mahlzeiten: Essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt anstelle von wenigen großen Mahlzeiten. Dies hilft, den Magen nicht zu überlasten und die Verdauung zu erleichtern.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit: Achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, vorzugsweise in Form von Wasser. Vermeiden Sie jedoch große Mengen auf einmal zu trinken, da dies den Magen zusätzlich belasten kann.
- Probieren Sie schonende Zubereitungsmethoden: Kochen, dünsten oder backen Sie Lebensmittel, anstatt sie zu braten oder zu grillen. Dies reduziert den Fettgehalt und erleichtert die Verdauung.
- Vermeiden Sie Alkohol und Rauchen: Alkohol und Rauchen können die Magenschleimhaut weiter schädigen und die Symptome verschlimmern. Verzichten Sie daher auf Alkohol und Rauchen während der Behandlung Ihrer Gastritis.

Jeder Mensch reagiert individuell auf bestimmte Lebensmittel. Es kann hilfreich sein, ein Ernährungstagebuch zu führen, um festzustellen, welche Lebensmittel bei Ihnen persönlich Symptome auslösen oder verschlimmern.

Patient information - Gastritis

What is gastritis? Gastritis refers to inflammation of the lining of the stomach, which can have various causes, such as infection with the bacterium *Helicobacter pylori*, long-term use of non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), excessive alcohol consumption or autoimmune diseases. Gastritis can cause symptoms such as stomach pain, nausea, vomiting, heartburn and loss of appetite.

Why is diet important for gastritis?

Proper diet plays an important role in treating and relieving gastritis symptoms. An appropriate diet can help soothe the stomach lining, promote healing and prevent further irritation. Here are some dietary recommendations for gastritis:

- **Avoid irritating foods:** avoid hot spices, acidic foods (citrus fruits, tomatoes), highly spiced foods, fatty and fried foods, and caffeinated drinks (coffee, tea, carbonated drinks). These can irritate the stomach lining and make symptoms worse.
- **Gentle foods:** Choose foods that are easy to digest and do not burden the stomach. These include cooked or steamed lean meats (chicken, turkey), low-fat dairy products, oatmeal, rice, cooked vegetables, bananas and apples.
- **Eat small, frequent meals:** Eat several small meals throughout the day rather than a few large meals. This helps to avoid overloading the stomach and makes digestion easier.
- **Drink enough fluids:** Make sure you drink enough fluids, preferably in the form of water. However, avoid drinking large amounts at once, as this can put additional strain on the stomach.
- **Try gentle cooking methods:** Boil, steam or bake foods instead of frying or grilling them. This reduces the fat content and makes digestion easier.
- **Avoid alcohol and smoking:** Alcohol and smoking can further damage the stomach lining and make symptoms worse. Therefore, avoid alcohol and smoking during the treatment of your gastritis.

Each person reacts individually to certain foods. It can be helpful to keep a food diary to determine which foods trigger or worsen symptoms for you personally