



Ernährung bei Gastritis



Bewusst
gesund –
Das Magazin:
SA, 25. 3.,
17.30 UHR,
ORF 2

Brennende, stechende Schmerzen in der Magengegend, Übelkeit oder Blähungen können Symptome einer Gastritis sein. Dabei handelt es sich um eine Entzündung der Magenschleimhaut. Meistens wird eine Gastritis durch bestimmte Bakterien (v. a. *Helicobacter pylori*) oder Medikamente verursacht. Grundsätzlich werden akute und chronische Formen unterschieden. Wichtig ist es, ähnliche Beschwerden, die von Darm, Bauchspeicheldrüse, Herz oder Gallenwegsystem ausgehen können, abzugrenzen. Neben Medikamenten kann auch die richtige Ernährung viel bewirken. Den Symptomen entsprechend sollte man auf reizarmes Essen setzen.

Generell gilt: Öfters essen, aber kleine Mahlzeiten, damit nicht eine so lange Pause entsteht, in der sich die Magensäure verstärken kann. Zudem sollte man gut kauen und auf Eiskaltes wie Brennheißes verzichten; genauso wie auf scharfe Gewürze und Speisen.

Bekömmlich ist es auch, fett- und zuckerarm zu essen (auch wenig Fruktose zu sich nehmen!). Und kohlenhydratreich, weil dadurch der Magen weniger arbeiten, sich nicht so kontrahieren und damit nicht so viel Magensäure produzieren muss.

Auch ist es ratsam, gerade in der Phase einer akuten Entzündung, möglichst wenig Alkohol zu trinken bzw. ganz darauf zu verzichten. Viele übersehen auch, dass Nikotin die Magensäure stimuliert. Demnach hilft in dieser Phase auch weniger Rauchen dem Magen.

Stressmanagement gefragt! Zusätzlich ist besonders auf einen guten Umgang mit Stress zu achten. Redewendungen wie „Das liegt mir im Magen“ oder „Mir dreht sich der Magen um“ oder „Das schnürt mir den Magen zu“ kommen nicht von ungefähr. Ärger, Stress und Sorgen können die

Magen- und Darmtätigkeit nachgewiesenermaßen negativ beeinflussen. Ganz entscheidend ist aber, was an Nahrungsmitteln man selbst in dieser Phase verträgt – und das ist auch erlaubt. Das kann durchaus sehr individuell sein.

Wenn man merkt, bestimmte Lebensmittel drücken im Magen oder stoßen vermehrt auf, diese einfach weglassen. Meist dauert eine solche Diät zwischen einer Woche und zehn Tagen, danach wird man meist wieder relativ normal essen können, wenn die Entzündung abgeklungen ist.



LEICHT, BEKÖMMLICH UND
ABWECHSLUNGSREICH SOLLTEN
SIE BEI GASTRITIS ESSEN.

Präventive Ernährung. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, ausreichend zu trinken: mindestens 1,5 Liter pro Tag. Besonders hilfreich sind Kräutertees wie Kamille-, Fenchel-, Salbei-, Schafgarbe- oder Löwenzahntee. Meiden Sie Lebensmittel, welche die Produktion von Magensäure anregen wie Kaffee, säurehaltige Fruchtsäfte und Fruchttetees, scharfe Gewürze, Gebratenes, Geräuchertes und Frittiertes. Entzündungshemmend wirken dagegen etwa gute Öle wie Oliven-, Raps-, Hanf- oder Leinöl und Gewürze wie Kurkuma, Kardamom, Ingwer oder Zimt.

Gastritisformen. Für die richtige Therapie muss man aber auch noch unterscheiden, um welche Form einer Gastritis es sich handelt – akut, chronisch oder andere auslösende Faktoren – also Typ A, B oder C. Welche Form man tatsächlich hat, ergibt der Gewebefund. Für Typ A etwa gilt: Die Betroffenen leiden oft unter einem Vitamin-B₁₂-Mangel. Deshalb ist eine ergänzende Zufuhr dieses Vitamins hier Teil der Behandlung. Liegt etwa die sogenannte Eosinophile Gastritis vor, eine weitere Sonderform, ausgelöst durch eine allergische Reaktion, muss man bestimmte Lebensmittel unbedingt meiden. Oft ist das Milch. Bei bakterieller Ursache, z. B. durch *H. pylori*, erfolgt die Therapie mittels einer antibiotischen Kombinationstherapie über 10–14 Tage. Aber das wird Ihnen Ihr behandelnder Arzt genau erklären! ■