





## Ernährung bei Gastritis

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

als Ursache Ihrer Beschwerden wurde eine Gastritis diagnostiziert. Um sie bei der Therapie der Erkrankung zu unterstützen, geben wir Ihnen in dieser Information Empfehlungen an die Hand. Eine spezielle Ernährung kann bei einer Gastritis die Symptomatik verbessern und den Heilungsprozess fördern. Hierzu finden Sie im Folgenden nähere Auskünfte.

### Was darf ich essen?

	
Tees (Kamille, Pfefferminze, Fenchel, Anis, Kümmel, etc.)	Fetteiche Speisen
Mineralwässer ohne Kohlensäure	Scharf gewürzte, gebratene oder frittierte Speisen
Fein gemahlene Vollkornprodukte	Kaffee, Alkohol, Nikotin
Reisgerichte	Süßigkeiten
Obst und Gemüse leicht garen	Fertiggerichte
Gemüse-, Kartoffel-, Reis-, Nudelsuppe	Rohkost (in Akutphase)
Haferschleim	Kohlgemüse
Gut kauen, Zeit lassen	Hülsenfrüchte
Mehrere kleine (6-8) Mahlzeiten	Sehr heiße oder sehr kalte Speisen

Bei akuter Gastritis ggf. zwei Tage fasten oder Schonkost (Haferflockenbrei, Reisschleimsuppe, Zwieback, Kartoffelbrei).