



## Informationsblatt

### Ernährungsempfehlungen bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren

Bei Geschwüren handelt es sich um Wanddefekte des Magens oder des Zwölffingerdarmes.

#### Geschwürentstehung:

- Ein Geschwür kann entstehen, wenn das Gleichgewicht zwischen schleimhautreizenden (z. B. Magensäure) und schleimhautschützenden Faktoren (alkalische Magenschleim) gestört ist.
- Es kommt somit zu einem übersäuerten Milieu und die Magenwände können angegriffen werden. Die schützende Schleimhaut wird abgebaut, was die Entstehung eines Geschwürs zur Folge hat.

#### Häufigkeit/Ursachen:

- Ca. 4 bis 6 % der Bevölkerung sind von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, der häufigsten Erkrankung im Verdauungssystem, betroffen.
- Hierbei sind Männer häufiger betroffen als Frauen.
- Bei jüngeren Menschen treten vermehrt Geschwüre am Zwölffingerdarm auf, ältere Menschen leiden mehr an Magengeschwüren.
- Begünstigende Faktoren für deren Entstehung sind eine ungesunde Lebensführung (Kaffee, Alkohol, Nikotin), psychische und physische Überlastung, Bakterien, z. B. *Helicobacter pylori* sowie Medikamente wie Aspirin und entzündungshemmende Antirheumatika.
- Typische Beschwerden sind Schmerzen, Druck- und Völlegefühl im Oberbauch.

#### Ernährungsempfehlungen:

- Es gibt keine Diätform, die das Abheilen eines Geschwürs begünstigen kann, aber gehäuft treten Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf.
- **Empfehlenswert ist für Sie eine „leichte Vollkost“.** Das bedeutet im Vergleich zur Normalkost, dass Sie alle Nahrungsmittel und Nahrungsmittelzubereitungen, die bei Ihnen zu Unverträglichkeitsreaktionen führen, meiden sollten.
- Eventuell ist auch ein schrittweiser Kostaufbau notwendig.

#### Bitte beachten Sie:

- Verteilen Sie Ihre tägliche Nahrungsaufnahme auf 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten.
- Meiden Sie zu heiße und zu kalte Speisen und Getränke.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrung.

## Was sollten Sie sonst noch wissen und beachten?

- Stellen Sie das Rauchen ein.
- Vermeiden Sie Stress und legen Sie regelmäßige Entspannungspausen in Ihrem Tagesrhythmus fest.
- Bestimmte Medikamente können Schleimhautentzündungen bzw. Geschwüre auslösen oder verschlimmern.
- Befragen Sie deshalb vor der Einnahme von neuen Medikamenten, auch von nicht rezeptpflichtigen, immer Ihren behandelnden Arzt.

## Nahrungsmittelauswahl nach akuten Magen-Darmerkrankungen

	Was ist für Sie empfehlenswert?	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?
<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettarmes Fleisch, z. B. Huhn, Truthahn, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch</li> <li>- fettarme Wurst, z. B. Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Geflügelwurst, Bierschinken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettreiches Fleisch, z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck</li> <li>- fettreiche Wurst, z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami</li> <li>- geräucherte Sorten, Fleisch- und Wurstkonserven</li> </ul>
<b>Fischwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettarme Sorten, z. B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettreiche Sorten, z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere</li> <li>- Fischkonserven</li> <li>- geräucherte Fischprodukte</li> </ul>
<b>Fett und Öle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft, z. B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl</li> <li>- Butter in kleineren Mengen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- übermäßiger Verzehr vor allem tierischer Fette wie Butter, Schmalz</li> </ul>
<b>Eier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- weichgekochte Eier, Rührei, Spiegelei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettreiche Eierspeisen</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettarme Milch, Joghurt bis 1,5 % Fett, Magerquark</li> <li>- Käsesorten bis maximal 45 % F. i. T.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- größere Mengen fettreicher Milchprodukte, z. B. Sahne, Creme fraîche, Sahnejoghurt und -quark</li> <li>- Käsesorten mit mehr als 45 % F. i. T.</li> </ul>
<b>Gemüse, Salate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopfsalat, Eisbergsalat, Karotten, Broccoli, Spargel, Fenchel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hülsenfrüchte, Kohllarten, Paprika, Zwiebeln, evtl. Gurken, große Mengen an Rohkost</li> </ul>
<b>Kartoffeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten</li> </ul>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Äpfel, Birnen, Aprikosen, Bananen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zitrusfrüchte, z. B. Orangen, Zitronen, Grapefruits</li> </ul>
<b>Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte</li> <li>- Vollkornnudeln, Vollkornreis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frische Brotwaren</li> </ul>
<b>Zucker, Süßigkeiten, Backwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- in kleineren Mengen alle Sorten, z. B. Rührkuchen, Biskuit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frisches Hefengebäck</li> <li>- Sahnetorten</li> </ul>
<b>Gewürze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alle Arten bei zurückhaltender Anwendung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- starkes Würzen, industriell hergestellte Würzmischungen</li> </ul>

<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verdünnte Fruchtsäfte</li> <li>- kohlen säurearmes Mineralwasser</li> <li>- alle Teesorten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kohlen säurereiche Getränke, Getränke aus Zitrusfrüchten</li> <li>- größere Mengen Bohnenkaffee</li> <li>- Alkohol</li> <li>- stark zuckerhaltige Getränke wie Cola, Limonade</li> </ul>
<b>Art der Zubereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und in Alufolie, garen im Römertopf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettreich, z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen</li> </ul>

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

**Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums**