



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

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

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums