

# **Internistische Gemeinschaftspraxis**

Dr. med. M. Franz – Dr. med. M. Strohbach – Dr. med. H.-M. Behr  
Franz-Bardroff-Str. 2, 63906 Erlenbach, Tel. 09372/5573, Fax 09372/72660

## **Ernährungs- und Verhaltensweisen bei Gastritis (Magenschleimhautentzündung) und Reizmagen**

1. Essen Sie verteilt über den Tag mehrere kleine Mahlzeiten – statt der üblichen drei.
2. Vermeiden Sie blähende Speisen wie Hülsenfrüchte, Kohlarten, Zwiebeln und Lauch.
3. Meiden Sie frittierte Speisen.
4. Vermeiden Sie scharfe Gewürze.
5. Reduzieren Sie den Genuss von Kaffee, schwarzem Tee und Alkohol.
6. Vermeiden Sie kohlenensäurehaltige Getränke.
7. Ihre Speisen und Getränke sollten nicht zu heiß und auch nicht zu kalt sein.
8. Lassen Sie sich Zeit beim Essen und kauen Sie die Nahrung gut durch.
9. Falls Sie Raucher sind, geben Sie das Rauchen am besten auf.
10. Versuchen Sie Stress und Aufregung zu vermeiden, nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen.
11. Nehmen Sie Medikamente wie Schmerzmittel, Rheumamittel oder Grippemittel (Aspirin, Diclofenac, ua.) möglichst nur nach Absprache mit Ihrem Arzt ein. Denn in den meisten Fällen haben die Inhaltsstoffe eine Auswirkung auf den Magen-Darm-Trakt.
12. Werfen Sie verdorbene Lebensmittel weg.

Zu weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.