



## HAUSARZTPRAXIS AM UHRENBLOCK

---

### **Ernährung bei Gastritis (Empfehlung für 4-6 Wochen):**

#### **Bevorzugen:**

- Kräutertees: Rosamarin, Fenchel, Kamille, Salbei, Schafgarbe, Löwenzahn
- Öle: Olive, Leinsamen
- Milchprodukte: Magerquark, fettreduzierter Naturjogurt, Buttermilch (pur), Frischkäse
- Fisch: Heilbutt, Seezunge, Scholle, Kabeljau, Krabben/Garnelen
- Fleisch: Pute (auch als Aufschnitt), Hühnchen
- Kohlenhydratquellen: Kartoffeln, Reis, Dinkel, Haferflocken
- Obst: bestimmte Apfelsorten (Jonagold, Gala, Golden Delicious), Aprikose, Erdbeere, Honigmelone, Papaya, Pflaume, Pfirsich, Birne
- Gemüse (am besten gegart!): Salat, Möhren, Gurke, Fenchel, Aubergine, Spargel, Steckrübe, Zucchini, Kürbis, Brokkoli/Blumenkohl, Hülsenfrüchte (püriert!)
- Gewürze: Kurkuma, Kardamom, Zimt, Ingwer

#### **Meiden:**

- Getränke: Alkohol, (Filter-)Kaffee, kohlenensäurehaltige Getränke (insbes. Energydrinks/Softdrinks!), Säfte, Frucht- und schwarzen Tee, Kakao
- Zucker (auch Fruchtzucker!): Backwaren, Schokolade, Kuchen, Eis, Fruchtjogurt, Mango, Banane, Obstkonserven, Weintrauben, Getränke (s. o.)
- Milchprodukte: Vollmilch, (saure) Sahne, Schmand
- Weizenprodukte: Pasta, viele Brotsorten, Croissants, Laugengebäck, Weißbrot, Toast
- Fettige Speisen: generell Schweinefleisch, Leberkäse, Mayonnaise (z.B. Kartoffelsalat), Bratwürste, Wurstwaren wie Leber-/Teewurst, Salami, Frittiertes, Aal,
- Verarbeitete Speisen („Industrieware“): Pommes/Kroketten, Chips, Salzgebäck, paniertes/geräucherter Fisch
- Scharfes: Chilli, Pfeffer, Knoblauch, Senf
- Saures: eingelegte Gurken, Essig lastige Salate, Zitrusfrüchte, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Ananas,
- Salziges: s. a. verarbeitete Speisen („Industrieware“)

#### **Verträglichkeit ausprobieren:**

- Getränke: Espresso (ohne Milch/Zucker!)
- Obst: Beeren, Avocado
- Gemüse: Kohl, Zwiebeln, Pilze, Knoblauch, Lauch, Paprika, Meerrettich
- Nüsse und Samen: sämtlich
- Seefisch: Lachs, Hering, Makrele
- Eier: fettarm zubereitet