

## Magenbeschwerden?! Gastrits?!

### Was darf ich essen?

#### Leichte Vollkost (je nach Verträglichkeit)

😊	☹️
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).

#### Haben Sie noch Fragen?

Wir sind gerne für Sie da!

?

Praxisstempel

Wir wünschen  
Ihnen  
alles Gute!

