



Patienteninformationsblatt: Magenschonende Kost

Diese Lebensmittel bereiten häufig Probleme /Bitte weglassen!

- ... weil sie viel Fett enthalten:
 - Frittierte Speisen wie Pommes frites
 - Fette Backwaren wie Buttercremetorte oder Fettgebackenes
 - Mayonnaise
 - Fette Fleisch- und Wurstwaren
- ... weil sie schwer verdaulich sind und lange im Magen verbleiben:
 - Hülsenfrüchte
 - Weißkohl, Grünkohl, Wirsing
 - Sauerkraut, Rotkraut
 - Paprikaschoten
 - Hart gekochte Eier
 - Zwiebeln
 - Frisches Brot
- ... weil sie die Säureproduktion im Magen ankurbeln:
 - Bohnenkaffee
 - Alkohol
 - Süßigkeiten
 - Stark gewürzte Speisen
 - Zu heiße und zu kalte Speisen
 - Nikotin
- ... weil sie zusätzlich Säure liefern:
 - Kohlensäurehaltige Getränke
 - Weißwein, Rotwein

Tipps:

- Mehrere kleine Mahlzeiten einnehmen
- Fettsparende Garmethoden sind kochen, dünsten oder garen im Tontopf.