

## Magenschonkost

Zur Linderung der Beschwerden hat sich eine ballaststoffreiche Ernährung bewährt. Empfehlenswert sind vor allem Getreideballaststoffe. Es wird empfohlen kleine Mahlzeiten (tagsüber etwa alle 3 Stunden) zu sich zu nehmen und keine Mahlzeiten auszulassen. Es soll immer zur gleichen Zeit gegessen werden, langsam und in Ruhe und gut gekaut werden. Die Speisen sollen weder zu heiß, noch zu kalt sein. Speisen oder Getränke aus dem Kühlschrank vor der Verwendung erwärmen.

Folgende Nahrungsmittel, Speisen oder Zubereitungsarten sollen vermieden werden:

Alkohol in jeder Form (Wein, Bier, Cognac, Likör, Schnaps etc.), Bohnenkaffee, russischer Tee, frische Germ-Mehlspeisen, frisches Brot, Marzipan, Schokolade, kandierte Früchte, Honig etc. stark gesüßte Speisen, Getränke, Bonbons, Pralinen, stark angebratene oder angeröstete Speisen, Einbrenn, stark geröstete Suppeneinlagen, Bratkartoffel, stark erhitztes Fett, stark gebräuntes Fett, in Fett gebackene Speisen wie z.B. Wienerschnitzel, gebackene Champignons, Krapfen. Weiters sollten Blaukraut oder Weißkraut, rohes oder unreifes Obst wie Grapefruit, Äpfel, Steinobst, Stachelbeeren, Ribisel, Nüsse vermieden werden. Früchte sollte nicht vor dem Essen oder als eigenständiges Mahl eingenommen werden. Vermeiden sollte man ebenso kohlenstoffhaltige Limonaden und Mineralwasser. Generell sollten Speisen mild zubereitet und insbesondere auf scharfe Gewürze verzichtet werden.

### Auflistung der Nahrungsmittel nach Ihrer Verträglichkeit

Brot, Zerealien:

Erlaubt: Zwieback, nicht mehr ganz frisches Brot und Gebäck, mürbes Käsegebäck

Zu vermeiden: Frisches Brot, Schwarzbrot, Vollkornbrot

Milch und Milchprodukte:

Erlaubt: Süße Milch, saure Milch, Joghurt, Buttermilch, Butter erst den fertigen

Speisen zugeben, eventuell als dünnen Brotaufstrich Topfen, Gervais, milde Weichkäsesorten, Schmelzkäse, Hartkäse gerieben

Zu vermeiden: Rahm und Schlagobers, würzige und „reife“ Käsesorten wie Ouargel, Achleitner, Schimmelkäse

**Getränke:**

Erlaubt: Kräutertee, Kamillentee und Käsepappeltee, Karottensaft, Milch, Milchkaffee

Zu vermeiden: Kohlensäurehaltige Getränke

**Obst:**

Erlaubt: Apfelmus, schwach gesüßte Kompotte von Äpfel, Birnen

Zu vermeiden: Alle rohen oder sogar unreife Obstsorten:

**Suppen:**

Erlaubt: Einmachsuppen (Kümmelsuppe), Rindsuppen, Suppen mit Einlagen,  
Gemüsesuppen

Zu vermeiden: fette Rindssuppe, Zwiebelsuppe, Knoblauchsuppe

**Fleisch und Wurstwaren:**

Erlaubt: Gekochte oder gedünstete Fleischgerichte, Bratenmittelstücke, Huhn und Truthahn ohne Haut, Kalbfleisch, gut abgelegenes Rindfleisch und Wild, magerer milder Schinken, gekochte frische Kalbszunge oder Selchzunge. Extrawurst, Frankfurter, Pariserwurst, magere Schinkenwurst, Leber.

Zu vermeiden: Alle fetten Wurst- und Fleischsorten, auch versteckte Fette meiden wie in Streichwurst, etc.

**Fische:**

Erlaubt: gekochte, gedünstete, leicht angebratene Fische, Forelle, Schleie, Zander, Hecht, Dorsch, Scholle, Kabeljau, Fogosch

Zu vermeiden: Alle fetten Fischarten (Lachs, Aal, etc), gebackene Fische

Fette: mäßige Mengen, Butter, öle, Margarine

Erlaubt: Butter, öl, Margarine Butter, öl, Margarine

Zu vermeiden: Speck, scharf gewürzte Bratenfette, Schmalz und Gänsefett, Speck.

**Beilagen:**

Erlaubt: Teigwaren, Nockerl, lockere Knödel, Grieß, Haferflocken, Reis  
Kartoffel alle Varianten außer gebackene Kartoffel oder Pommes frites  
in Wasser gedünstet Karotten, Spargel, Kochsalat, grüne Fisolen

Zu vermeiden: Gebackene und fette bzw. blähende Beilagen

**Salate:**

Erlaubt: Grüner Salat, roter Rübensalat, wenig Essig, Öl und Gewürze

Zu vermeiden: alle anderen Salate

**Mehlspeisen:**

Erlaubt: schwach gesüßte Mehlspeisen, wenig Schokolade, Biskuit, Aufläufe  
Pudding, Brandteig, gerührter Teig (Rosinenkuchen, Marmorkuchen), mürber

**Teig:**

Erlaubt: (Keks), Blätterteig, Topfenstrudel, Cremen, schwach gesüßte Mehlspeisen,  
schwach gesüßte Milchspeisen

Zu vermeiden: stark gesüßte Mehlspeisen, Germteig, Schokolade

**Gewürze:**

Erlaubt: Dille, Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Majoran, Estragon, Thymian,  
Liebstöckel, Zimt, Nelken Dille, Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Zimt,  
Majoran, Estragon, Thymian, Liebstöckel, Nelken

Zu vermeiden: Alle scharfen Gewürze, Senf, Pfeffer, Paprika, Zwiebel,  
Knoblauch, Curry

- Frühstück: Milchkaffee, Tee, Kakao, altes Weißbrot oder Zwieback mit etwas Butter oder Topfen Milchkaffee, Tee, Kakao
- Frühstück: Weißbrot mit Butter oder Extrawurst, weiches Ei, Biskuit Weißbrot mit
- Mittag: Grießsuppe, Semmelknödel, Eingemachtes Kalbfleisch
- Mittag: Grießnockerlsuppe, Gedünstetes Huhn, Reis, Vanillecreme
- Mittag: Reibgerstelsuppe, Kalbsbraten mit Reis, Semmelkoch
- Mittag: Einmachsuppe, Fleischnudeln, Grießauflauf
- Mittag: Schöberlsuppe, Faschiertes Laibchen, Nockerl, Biskuit
- Mittag: Reissuppe, Kalbsschnitzel, Nudeln, Topfencreme
- Mittag: Leberreissuppe, Gedünsteter Fisch, Kartoffelbrei, Pudding
- Abend: Warmer Fleischpudding, Einmachsuppe
- Abend: Eierspeise
- Abend: Weiches Ei, Topfen, Weißbrot
- Abend: Kalte Platte, Weißbrot
- Abend: Reisauflauf, Himbeersaft
- Abend: Gebackenes Schinkenfleckerl
- Abend: Schinkensouffle

Guten Appetit und gute Besserung

OA Dr. Thomas Winkler