

Ernährung bei Magen-Darm-Beschwerden

Ziel: Blähungen, Völlegefühl und Magenbrennen durch leichtverdauliche Ernährung vermeiden

Grundprinzipien:

- Alkoholkonsum einschränken
- Fettgehalt des Essens reduzieren und die richtigen Fette wählen
- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren
- Meiden von fettreichen, blähenden, scharfen, stark angebratenen, überbackenen sowie sehr kalten oder sehr heissen Lebensmitteln
- Passen Sie die Portionengrösse an: Mehrere kleine Mahlzeiten werden besser verdaut als wenige Grosse

Empfohlen	Vermeiden	Tipps
Getränke: täglich mindestens 2 Liter zuckerarme Getränke		
Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte	Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen. Keine Süssgetränke wie z.B. Cola	Kohlensäurehaltige Getränke können zu Beschwerden führen
Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen		
Bunte und vielfältige Auswahl	Rohes Stein- und Kernobst, Kohlgemüse, Lauch, Zwiebeln, Pilze	1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g
Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen Trockengewicht		
Vollkornprodukte bevorzugen Sauerteigbrote bevorzugen	Ofenwarmes Brot, „Industriebrot“, viele ungemahlene Kerne, Hülsenfrüchte	1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g
Milchprodukte: täglich 3 Portionen		
Fettarme Produkte bevorzugen	Fondue, Raclette, Schimmelkäse	1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse
Fleisch, Fisch: mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)		
Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch	Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck	Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quorn o. Ä.
Eier: 2-3 pro Woche		
Fette, Öle: täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)		
Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl	Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden	Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren
Nüsse, Samen: täglich 20-30g, können schwerverdaulich sein		
Süssigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche		
Willisauerringli, Schoggischümli, Leckerli, Chräbeli	Buttergebäck, Chips, Salzstängeli	Fettreiche Süssigkeiten sowie salzreiche Snacks meiden
Alkohol: bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein. Alkohol ist ähnlich kalorienhaltig wie Fett.		