



Dr. med. Michael Schmidt Facharzt für Chirurgie
Allgemeinmedizin · Sportmedizin
Ambulante Operationen · Proktologie

10 Regeln für den Magenpatienten

Magenbeschwerden können viele Ursachen haben. Berücksichtigen Sie deshalb einige Verhaltensweisen, die zur Besserung Ihrer Magenbeschwerden beitragen können.

1. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig ein.
2. Essen Sie alles, was Ihnen bekommt. Besser sind 5 kleine als 3 große Mahlzeiten.
3. An eine spezielle Diät brauchen Sie sich nicht zu halten, aber an die alte Weisheit „Gut gekaut ist halb verdaut“.
4. Verzichten Sie auf Alkohol.
5. Stellen Sie das Rauchen ein.
6. Planen Sie Ihre Arbeit so, daß Sie diese bewältigen können.
7. Gehen Sie Streß und Termindruck aus dem Weg.
8. Vermeiden Sie Ärger.
9. Nehmen Sie Ihre Medikamente nach unserer Empfehlung ein.
10. Denken Sie an den Kontrolltermin.

Richtlinien für den Küchenzettel

Gut bekömmlich	Schlecht verträglich
Fleisch Zarte, fettarme Fleischsorten in gekochter oder gegrillter Form: Kalb- und Rindfleisch, Hähnchen, Kaninchen, Pute	Fette Fleischsorten, panierte Schnitzel oder Koteletts, Gänse- oder Entenbraten
Wurstwaren Magere Wurstsorten: gekochter Schinken, Kalbsleberwurst, Geflügelwurst, Roastbeef-Aufschnitt	Fette oder geräucherte Wurstwaren (Salami, Plockwurst, Blutwurst, Räucherschinken)
Fisch Fluß- oder Seefisch, gekocht, gegrillt oder gedünstet	Fette Fische, Lachs, Hering, Ölsardinen, Räucherfisch
Kartoffeln Salz- oder Pellkartoffeln, Kartoffelpüree	Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelpuffer, -salat
Mehlspeisen Nudeln, Reis, Grieß	Schmarrn, Pfannkuchen, Strudel
Obst, Gemüse Bananen, geriebene Äpfel, Kompotte, Tomaten, Spinat, grüner Salat, Mohrrüben, Gemüse möglichst dünsten	Orangen, Zitronen, alle Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Mandeln, Pilze, Rettich
Butter, Fette Olivenöl, Sonnenblumenöl, Butter	Rinder-, Hammel- und Schweinefett, gebräunte Butter, Schmalz
Gewürze Küchenkräuter, z. B. Dill, Petersilie, Kresse, Estragon	Senf, Zwiebeln, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Meerrettich
Backwaren Abgelagertes Brot, Toast, Knäckebrot, Zwieback	Frisches Brot, Hefegebäcke, Fettgebäck, Sahnertorten
Getränke Pfefferminz-, Kamillentee, Kakao, Obstsäfte (außer Apfel- und Orangensaft), kohlenstoffarmes Wasser, naturreine Weine, normales Bier.	Kaffee, starker Tee, Sekt, konzentrierter Alkohol, Liköre, stark kohlenstoffhaltige Getränke
Sonstiges Cremes und Pudding, legierte Suppen, magere Fleischbrühe	Honig, Marmelade, Süßigkeiten, Mayonnaise