

Gastritis Ernährung Liste – Übersicht

Lebensmittelgruppe	Geeignet bei Gastritis	Besonderheiten / Hinweise	Empfohlene Zubereitung
Weißbrot, Toastbrot	Ja	Krustenfrei, weich – Kruste kann mechanisch reizen	Frisch, nicht geröstet
Vollkornbrot	Eingeschränkt	Grobe Körner können Schleimhaut reizen	Nur fein gemahlen, weich backen
Haferflocken	Ja	Schleimbildend, beruhigend auf Magen	In Wasser oder Hafermilch gekocht
Reis (weiß)	Ja	Neutral, leicht verdaulich	Sehr weich kochen, ohne Fett
Kartoffeln	Ja	Basisch wirkend, reizarm	Gekocht, gedämpft, püriert
Nudeln (ohne Ei)	Ja	Besser als Vollkorn, gut verträglich	Weich gekocht, nicht al dente
Bananen	Ja	Reif verzehrt sehr gut verträglich, pektinreich	Reif und weich essen
Äpfel (geschält)	Ja	Gekocht oder gerieben bekömmlicher als roh	Gedünstet, gerieben
Zitrusfrüchte	Nein	Hoher Säuregehalt – stark reizend	Meiden
Avocado	Eingeschränkt	Hoher Fettgehalt, in kleinen Mengen gut verträglich	Püriert, ungewürzt
Spinat, Zucchini	Ja	Magenfreundlich, wasserreich	Gedünstet, mild gewürzt
Tomaten	Nein	Enthalten viel Säure, oft schwer verdaulich	Vermeiden
Karotten	Ja	Mild, ideal bei Reizung	Gekocht oder püriert
Zwiebeln, Knoblauch	Nein	Blähend und stark reizend, fördern Magensäure	Meiden
Milchprodukte (fettarm)	Ja	Naturjoghurt, Hüttenkäse gut verträglich in kleinen Mengen	Kühl, naturbelassen, nicht aromatisiert
Sahne, fetter Käse	Nein	Hoher Fettgehalt, schwer verdaulich	Meiden
Mageres Rindfleisch	Ja	Gut gegart, fettfrei zubereitet, proteinreich und säurearm	Gekocht, gedämpft, nicht gebraten
Wurst, Schinken	Nein	Stark verarbeitet, gewürzt und oft fettig	Meiden
Magerer Fisch (z. B. Kabeljau)	Ja	Mild, entzündungshemmend durch Omega-3	Gedünstet oder pochiert
Gebratene Speisen	Nein	Röststoffe reizen die Schleimhaut	Meiden
Kaffee	Nein	Fördert Magensäure, besonders auf nüchternen Magen	Strikt meiden
Kräutertee (Kamille, Fenchel)	Ja	Entzündungshemmend, krampflösend	Warm trinken, ungesüßt
Schwarzer/grüner Tee	Eingeschränkt	Enthält Gerbstoffe, leicht reizend	Nur schwach aufgegossen und in Maßen
Alkohol	Nein	Greift Schleimhaut an, verzögert Heilung	Strikt meiden
Süßigkeiten	Eingeschränkt	Zucker kann Reizung fördern, v. a. auf nüchternen Magen	Nur selten und in kleinen Mengen
Essig, Zitronensaft	Nein	Senkt pH-Wert zu stark, reizt die Magenwand	Vermeiden
Rührei (mild zubereitet)	Ja (bedingt)	Gut verträglich bei fettarmer und gewürzfreier Zubereitung	In wenig Öl, ohne Pfeffer oder Muskat
Leinsamen, Flohsamenschalen	Ja	Bilden schützenden Schleimfilm, helfen bei Regeneration	Immer mit viel Wasser konsumieren