

## Essen bei Magenschleimhautentzündung

Ihre Magenschleimhäute haben sich durch eine Übersäuerung des Magens entzündet. Vermeiden Sie Essen, das noch mehr Säure und damit noch mehr Schmerzen verursacht. Das sind:

- Gebratenes Fleisch
- Frittierte Lebensmittel (z.B. Pommes frites, Chips)
- Fettige Lebensmittel (auch fettige Milchprodukte wie z. B. Weichkäse)
- Knabbereien und Süßigkeiten
- Geräuchertes (besonders Fisch)
- Saures Obst (Äpfel, Zitrusfrücht wie Orangen, Zitronen,...)
- Fruchtsäfte
- Alkohol
- Kaffee
- Schwarzer Tee

Essen sie langsam und in mehreren kleinen Portionen über den Tag. Kauen Sie gut. Das Essen sollte nicht zu heiß und nicht zu kalt sein. Gut essen können Sie z. B.:

- Gemüse
- Säurearmes Obst (z.B. Bananen, Birnen...)
- Kartoffeln (besonders gut Kartoffelbrei)
- Reis