

# Die richtige Lebensmittelauswahl bei Gastritis

## Geeignete Lebensmittel

## Ungeeignete Lebensmittel

### Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



*junge, leicht verdauliche, gegarte Gemüsesorten:* Karotten, Kürbis, Zucchini, Spinat, Mangold, Fenchel, Spargel; junge grüne Bohnen, Erbsen und Kohlrabi

*blähende Gemüsesorten:* Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Paprika, Tomaten, Lauch und Pilze; angedicktes Gemüse; Gemüseprodukte mit Zusätzen



### Obst und daraus hergestellte Produkte



reifes, säurearmes Obst wie Bananen, Weintrauben, Passionsfrucht, Melone, Obstmus, Kaltschalen, gekochtes Obst

unreifes Obst; rohes Steinobst; säurereiches Obst wie Zitrusfrüchte; Trockenobst, gezuckerte Obstkonserven



### Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



feinkrummige (Vollkorn-)Brote und Brötchen vom Vortag; Zwieback, Nudeln, Getreideflocken; *weichgekocht:* Grieß, Hirse, Reis, Amaranth, Quinoa; geschälte Kartoffeln, Kartoffelpüree

grobe bzw. frische Brote und Brötchen; Brote mit ganzen Körnern; Müsli, Frischkornbreie, Blätterteigwaren, Fettgebackenes; Sahne- und Cremebackwaren; Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Klöße



### Milch, Milchprodukte und Eier



fettarme Milch (1,5% Fett) und Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Quark, Frischkäse; milde Käsesorten bis 40% Fett i.Tr.; weichgekochte Eier, fettarmes Rührei

Vollmilch, Joghurt ab 3,5% Fett, Sahne, Schmand, Sahnequark, Mascarpone, würziger oder fetter Käse ab 45% Fett i.Tr.; Schimmelkäse; hartgekochte Eier, Spiegeleier, Mayonnaise



### Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



mageres Fleisch wie Hühnerbrustfilet, Putenbrust, Kalbfleisch, Schweinelende und Rinderfilet; Kochschinken, magerer Bratenaufschnitt

fette Fleischteile wie Hackfleisch und Bauchspeck; Brathähnchen; stark angebratenes, mariniertes oder paniertes Fleisch; Räucher- und Pökelfleisch; Würste, Salami; Fleischkonserven



### Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



magere Fischarten wie Kabeljau, Zander, Seelachs, Forelle; magere Meeresfrüchte wie Hummer, Garnelen, Muscheln

fettige Fischarten wie Aal, Sardine, Hering, Lachs; Räucherfische; panierte, frittierte oder gebackene Fische und Meeresfrüchte; Fischkonserven



### Öle, Fette, Nüsse und Samen



kleine Mengen Pflanzenöl (Raps-, Lein-, Nuss-, Olivenöl) und Butter; entölte Nussmehle; kleine Mengen Kokosfett

große Mengen Pflanzenöle und Butter; Margarine und Schmalze; ganze oder grob gehackte Nüsse



### Getränke und sonstige Lebensmittel



stilles Mineralwasser, Obstschalen, Gemüsesäfte, Früchte- und Kräutertees, grüner Tee und Getreidekaffee; frische Kräuter; kleine Mengen Salz, Zucker und Honig; *allgemein:* gekochte, gedünstete, gedämpfte, blanchierte, (lau)warme Speisen

Bohnenkaffee, Fruchtsäfte und kohlen-säurereiche Getränke; Limonaden; alkoholische Getränke; scharfe Gewürze Süßes; Süßungsmittel; Produkte mit vielen Zusätzen; *allgemein:* eisgekühlte oder heiße Getränke und Speisen; gebratene, geröstete, frittierte Speisen

