



# Ernährungshinweise bei funktionellen Ab- dominalbeschwerden

(z.B. Reizmagen, Reizdarmsyndrom)

MVZ **Gastroenterologie Leverkusen**  
Praxis für Magen-|Darm- und Lebererkrankungen

Franz-Kail-Straße 2  
51375 Leverkusen  
Telefon 0214.870923-0  
Telefax 0214.870923-10

PRAXIS

[www.gastroenterologie-leverkusen.de](http://www.gastroenterologie-leverkusen.de)  
Mail-|Kontaktformulare: → Homepage

## Allgemein:

- mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als drei Hauptmahlzeiten
- auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte geachtet werden (2-3 Liter/Tag)
- ballaststoffreiche Kost sollte bevorzugt werden
- keine blähenden Speisen, Schlachtfette, eisgekühlte Speisen oder Getränke
- Normalisierung des Körpergewichtes anstreben

## Speziell:

Die nachfolgende Auflistung von Nahrungsmitteln erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Allgemeingültigkeit. Grundsätzlich gilt: "Der Mensch ist ein Allesesser". Die Bekömmlichkeit verschiedener Nahrungsmittel ist individuell sehr unterschiedlich. Jeder muss für sich selbst geeignete und ungeeignete Lebensmittel herausfinden.

## Erfahrungsgemäß eher **UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL:**

<b>Fleisch</b> Ente, Gans Hammelfleisch, Lammfleisch Schweinefleisch Innereien Fleischfertiggerichte (tiefgekühlt) Fleischkonserven	<b>Brot/Gebäck</b> Frisches Brot / Brötchen Blätterteig Buttercremetorten Fettbackenes (Berliner etc.) Gebäck (fetthaltiges) Mürbeteig, Rührteig	Bratkartoffeln, Reibekuchen  Kroketten, Pommes frites
<b>Wurst</b> Wurstwaren (geräuchert) Blutwurst, Leberwurst Mettwurst, Pasteten Salami, Teewurst Schinken (geräuchert)	<b>Fett/Molkereiprodukte/Eier</b> Kokosfett Schlachtfette, Speck Hartkäse, Schnittkäse Eier (hartgekocht) Eierspeisen (in Fett gebraten)	<b>Obst</b> Himbeeren, Johannisbeeren  Getrocknetes Obst Rohes Steinobst Weintrauben, Stachelbeeren
<b>Fisch</b> Aal Fischkonserven Hering Karpfen Ölsardinen Räucherlachs Sardellen	<b>Gemüse</b> Bohnen, Erbsen Esskastanien Linsen Paprika Pilze (außer Champignons) Porree Rosenkohl, Rotkohl Weißkohl, Wirsing Kartoffeln, Kartoffelsalat	<b>Getränke</b> Cola, Limonade Likör, Schnaps Mineralwasser Sekt, Weißwein  <b>Süßigkeiten</b> Marzipan Pralinen (v.a. Nussfüllung)  Schokolade Speiseeis

## Erfahrungsgemäß eher **GEEIGNETE LEBENSMITTEL:**

### **Fleisch**

(max. 100g/Tag, nur gekocht oder gedünstet)

Kalbsfleisch  
Mageres Rindfleisch  
Hackfleisch  
Hähnchen, Pute (ohne Haut)  
Poularde (ohne Haut)  
Fasan, Taube

### **Wurst**

Diätwurstsorten  
Geflügelwurst  
Kalbsfleischsülze  
Schinken (gekocht)

### **Fisch**

Forelle  
Heilbutt  
Hecht  
Kabeljau  
Rotbarsch  
Schellfisch  
Seelachs  
Steinbutt  
Zander

### **Brot/Gebäck**

Grahambrot (abgelagert)  
Knäckebrötchen  
Toastbrot  
Steinmetzbrot  
Weißbrot (abgelagert)  
Zwieback  
Biskuitkuchen  
Hefeteig (fettarm, altbacken)

### **Fett/Molkereiprodukte/Eier**

(maximal 80g/Tag)  
Butter (maximal 20g/Tag)  
Hochwertige Margarine  
Öle mit hohem Anteil von ungesättigten Fettsäuren  
z.B. Distelöl  
Maiskeimöl  
Sojaöl  
Sonnenblumenöl  
Traubenkernöl  
Weizenkeimöl

Camembert (fettarm)  
Magerjoghurt, Magerkäse  
Sauermilchkäse  
Magerquark  
Ei (am besten in Speisen)  
Schmelzkäse (fettarm)

### **Gemüse, Salate**

(bestenfalls frisch, zart, gedünstet)  
alle Blattsalate  
Champignons  
Artischocken  
Auberginen  
Gurken  
Kohlrabi  
Möhren  
Rote Beete  
Schwarzwurzel  
Sellerie  
Spargel  
Spinat  
Tomaten

### **Kartoffeln**

(mehlig kochende Sorten)  
Kartoffeln in Alufolie  
Salzkartoffeln  
Kartoffelklöße  
Kartoffelpüree  
Kartoffelschnee  
Kartoffelsuppe  
Pellkartoffeln

### **Nährmittel**

Grieß, Haferflocken  
Cornflakes  
Stärkemehl  
Hafer(schmelz)flocken  
Haferknusperflocken  
Milchreis  
Müsli (ohne Nüsse)  
Nudeln  
Reis  
Sargo

### **Obst**

Ananas  
Äpfel  
Apfelsinen

Bananen, Melonen

### **Kompotte**

(nur leicht gezuckert)  
Apfel-, Birnenmus  
Aprikosen, Pfirsiche  
Blaubeeren, Erdbeeren  
Kirschen  
Kiwis

### **Getränke**

(nicht zu heiß, nicht zu kalt)  
Buttermilch  
Fruchtsäfte  
Fenchel-Anis-Kümmeltee  
Gemüsesäfte (geeignete Sorten)  
Kräutertees  
Magermilch (evtl. mit Kakao)  
Malzkaffee  
Milchmischgetränke  
Tee (dünn, schwarz)  
Mineralwasser (ohne Kohlensäure)

Eventuell Bier

Rotwein (nicht Primeur)

### **Süßigkeiten**

Aufläufe  
Bienenhonig  
Gelee, Marmelade  
Pflaumenmus  
Vanillesoße  
Zucker (eingeschränkte Menge)

### **Gewürze**

Curry  
Dill  
Essig  
Kapern, Knoblauch  
Kräuter (frisch<sup>1</sup> oder getrocknet)  
  
Lorbeerblätter  
Meerrettich  
Muskat, Nelken  
Petersilie  
Paprika  
Salz (wenig)  
Schnittlauch