

## Ernährung bei Magen-Darm-Beschwerden

**Ziel:** Blähungen, Völlegefühl und Magenbrennen durch leichtverdauliche Ernährung vermeiden

### Grundprinzipien:

- Alkoholkonsum einschränken
- Fettgehalt des Essens reduzieren und die richtigen Fette wählen
- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren
- Meiden von fettreichen, blähenden, scharfen, stark angebratenen, überbackenen sowie sehr kalten oder sehr heissen Lebensmitteln
- Passen Sie die Portionengrösse an: Mehrere kleine Mahlzeiten werden besser verdaut als wenige Grosse

| Empfohlen                                                                                                                                    | Vermeiden                                                                      | Tipps                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Getränke:</b> täglich mindestens 2 Liter zuckerarme Getränke                                                                              |                                                                                |                                                                      |
| Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte                                                                                     | Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen<br>Keine Süssgetränke wie z.B. Cola | Kohlensäurehaltige Getränke können zu Beschwerden führen             |
| <b>Früchte, Gemüse, Salate:</b> täglich 5 Portionen                                                                                          |                                                                                |                                                                      |
| Bunte und vielfältige Auswahl                                                                                                                | Rohes Stein- und Kernobst, Kohlgemüse, Lauch, Zwiebeln, Pilze                  | 1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g                        |
| <b>Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte:</b> täglich 3 Portionen Trockengewicht                                                               |                                                                                |                                                                      |
| Vollkornprodukte bevorzugen<br>Sauerteigbrote bevorzugen                                                                                     | Ofenwarmes Brot, „Industriebrot“, viele ungemahlene Kerne, Hülsenfrüchte       | 1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g                |
| <b>Milchprodukte:</b> täglich 3 Portionen                                                                                                    |                                                                                |                                                                      |
| Fettarme Produkte bevorzugen                                                                                                                 | Fondue, Raclette, Schimmelkäse                                                 | 1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse                     |
| <b>Fleisch, Fisch:</b> mehrmals pro Woche 1 Portion (100-120g)                                                                               |                                                                                |                                                                      |
| Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch                                                                                                   | Gepökelte Wurstwaren / Aufschnitt, Speck                                       | Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quorn o. Ä.               |
| <b>Eier:</b> 2-3 pro Woche                                                                                                                   |                                                                                |                                                                      |
| <b>Fette, Öle:</b> täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)                                                                                         |                                                                                |                                                                      |
| Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl                                                                                | Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden     | Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren |
| <b>Nüsse, Samen:</b> täglich 20-30g, können schwerverdaulich sein                                                                            |                                                                                |                                                                      |
| <b>Süssigkeiten, Snacks:</b> bis 3 mal pro Woche                                                                                             |                                                                                |                                                                      |
| Willisauerringli, Schoggischümli, Leckerli, Chräbeli                                                                                         | Buttergebäck, Chips, Salzstängeli                                              | Fettreiche Süssigkeiten sowie salzreiche Snacks meiden               |
| <b>Alkohol:</b> bis 10g (Frauen) oder 20g (Männer) pro Tag. 10g Alkohol entspricht 1 Glas Wein. Alkohol ist ähnlich kalorienhaltig wie Fett. |                                                                                |                                                                      |