

 **DIÄT bei MAGENLEIDEN und GASTRITIS**

**VERBOTEN SIND:**

* **Rauchen**
* **HEISSE und SCHARFE Speisen**
* **SÜSSE und FETTE Speisen**
* **Schmerz – und Rheumamittel (RÜCKSPRACHE mit Ihrem Arzt!)**
* **Kaffee und Alkohol**
* **Stark kohlensäurehaltige Getränke**

**EMPFEHLUNGEN:**

* **Zu Beginn der Beschwerden am besten ein paar Tage fasten, dann mit**
* **Tee, Suppen, leichte Kost (z.B. Putenfleisch, Fisch natur, Reis, Nudelgerichte, gekochtes/gedünstetes Gemüse usw.) beginnen, dann**
* **`Probieren`, was gut von Ihnen vertragen wird.**
* **Kleine Portionen, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.**
* **Am Abend (mindestens 3 Stunden VOR dem Schlafengehen) nichts mehr essen.**
* **Nach dem Essen nicht gleich hinlegen, sondern für 1h aufrecht bleiben (wegen REFLUX – Gefahr in die Speiseröhre!).**