

Checkliste: Magenschonende Ernährung im Alltag

Lebensmittel, die gut für deinen Magen sind:

- Haferflocken / Haferschleim
- Gekochtes Gemüse (Karotten, Zucchini, Brokkoli, Fenchel)
- Reife Bananen
- Reis (weiß oder Vollkorn)
- Kartoffeln (gekocht oder als Püree)
- Gedämpfter Fisch (z. B. Kabeljau, Seehecht)
- Mageres Fleisch (Hähnchenbrust, Pute)
- Quinoa oder Hirse
- Leinsamen (geschrotet oder gequollen)
- Fencheltee, Kamillentee oder Ingwertee

Lebensmittel, die du lieber vermeiden solltest:

- Scharfe Gewürze (Chili, Pfeffer, Curry)
- Frittiertes oder stark Angebratenes
- Sehr fettige Speisen
- Zwiebeln & Knoblauch (roh)
- Kohlarten (z. B. Weißkohl, Rosenkohl, roh)
- Kaffee (auf nüchternen Magen)
- Alkohol und Nikotin
- Süßigkeiten mit viel Zucker und Fett
- Koffeinhaltige Softdrinks (Cola, Energydrinks)

Verhaltens-Tipps für eine magenfreundliche Ernährung:

- Iss langsam und kaue gründlich
- Vermeide große Portionen auf einmal
- Trinke zwischen den Mahlzeiten – nicht direkt davor oder danach
- Achte auf regelmäßige Essenszeiten
- Vermeide spätes Abendessen (mind. 2–3 h vor dem Schlafen)
- In Stressphasen lieber leichte Kost einplanen
- Führe ggf. ein Ernährungstagebuch bei Beschwerden