Gastrointestinale Ulkus-Prävention

Sehr geehrter Patient,

im Zusammenhang mit Ihrem Krankenhausaufenthalt wurde bei Ihnen ein Ulkus im Magen-Darm-Trakt festgestellt. Daraufhin haben wir Ihnen eine Ernährungsberatung angeboten, in der wir Sie über die mögliche Prävention eines erneuten Ulkus durch die Ernährung informiert haben. Die folgende Liste enthält eine Zusammenfassung der mit Ihnen besprochenen Punkte:

1. Fettiges, rotes und verarbeitetes Fleisch vermeiden: Diese Lebensmittel können die Magenschleimhaut reizen und die Säureproduktion erhöhen, was die Entstehung von Geschwüren begünstigen kann.
2. Vermeidung von schweren, fettigen Mahlzeiten: Für die Prävention von Magengeschwüren ist es besonders wichtig, schwere, fettige Mahlzeiten zu vermeiden, da diese die Magenentleerung verlangsamen und zu einer verstärkten Magensäureproduktion führen können.
3. Kaffee und Softgetränke minimieren: Koffein und Kohlensäure können die Magenschleimhaut reizen und den Säuregehalt im Magen erhöhen, was zu Beschwerden führen kann.
4. Stark gewürzte, saure oder scharfe Speisen vermeiden: Diese können die Magenschleimhaut reizen und die Symptome von Geschwüren verschlimmern.
5. Viel Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte essen: Diese Lebensmittel unterstützen eine gesunde Verdauung und liefern Ballaststoffe, die wichtig für die Darmgesundheit sind.
6. Ausgewogene Ernährung: Eine Ernährung, die reich an den Vitaminen A, C und E sowie Zink ist, unterstützt die Heilung der Magenschleimhaut. Sollten Sie Sorge haben, dass bei Ihnen ein Mangel bestehen könnte, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und lassen Sie einen Bluttest durchführen.
7. Kleinere Mahlzeiten langsam essen: Dies kann helfen, den Druck auf den Magen zu reduzieren und die Verdauung zu erleichtern, wodurch die Magensäureproduktion kontrolliert wird.
8. Letzte Mahlzeit frühzeitig einnehmen: Dies hilft, Sodbrennen zu vermeiden, da der Magen ausreichend Zeit hat, die Nahrung zu verdauen, bevor Sie sich hinlegen.
9. Nicht rauchen und keinen Alkohol trinken: Rauchen und Alkohol können die Magenschleimhaut schädigen und die Säureproduktion erhöhen, was das Risiko für Geschwüre erhöht.
10. Ausreichend trinken: Eine gute Flüssigkeitszufuhr hilft, die Magensäure zu verdünnen und die Schleimhäute zu schützen.
11. Stressmanagement: Chronischer Stress kann die Produktion von Magensäure erhöhen. Techniken wie progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitsmeditation können hilfreich sein.
12. Regelmäßige Bewegung: Körperliche Aktivität kann den Stressabbau fördern und die Verdauung unterstützen, was wiederum die Magenschleimhaut schützt.

Mit freundlichen Grüßen,
die Ernährungsberatung des Krankenhauses Heinsberg