

Ernährungsempfehlungen bei Hyperazidität und Gastritis

Empfehlenswerte Nahrungsmittel:

- süsse, bittere und adstringierende Nahrungsmittel und Getränke
- Milch, Ghee, milde Butter
- Weizen, Gerste, Mungo
- Zucchini, Kürbis
- Bananen, Mango, Kokosnuss, süßer Granatapfel, Weintrauben
- Koriander, Kreuzkümmel, Nelken, Ingwer, Steinsalz, Fenchelsamen
- Rohrzuckermais
- bitteres Gemüse und bittere Kräutertees
- süsses Obst
- Hülsenfrüchte

Meiden Sie folgende Nahrungsmittel:

- saure, sehr scharfe, erhitzende und schleimhautreizende Nahrungsmittel und Getränke
- frittierte Speisen und heiß gebratene Speisen (Fleisch)
- saures Obst (z.B. Zitrusfrüchte) und saure Beeren
- Essig und andere gesäuerte Speisen
- Joghurt
- scharfe Gewürze (Chili, Pfeffer)
- Alkohol, Kaffee, Fruchtsäfte
- unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen

Verhaltensempfehlungen:

- Essen Sie abends nicht zu spät, mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen
- Stellen Sie das Kopfende am Bett hoch
- Versuchen Sie das Rauchen einzuschränken oder aufzuhören
- Versuchen Sie Stresssituationen abzubauen bzw. zu vermeiden und gönnen Sie sich auch mal Ruhe

(mit freundlicher Erlaubnis von Dr. med. Doris Egli Gallo, Fachärztin ORL und Ayurveda Medizin)