

Ernährungs- und Therapieempfehlungen

Bei akuter und chronischer Gastritis / chron. Magenerkrankungen -1

Neben der herkömmlichen symptomatischen Therapie haben sich die folgenden komplementären Maßnahmen bewährt:

1. Reizstoffe meiden bzw. minimieren

Kaffee, Tee, Gewürze, Nikotin, Alkohol, Medikamente;
Ausreichendes Kauen der Nahrung beachten!

2. Beachtung von bekannten Nahrungsmittel-Intoleranzen und -allergien:

Unverträgliche Nahrungsmittel müssen strikt gemieden werden. Bei Verdacht auf Intoleranzen wird deren Abklärung empfohlen.

- Fruktose-, Laktose- und Sorbitintoleranz durch Atemgastest.
- Abklärung einer Histaminintoleranz (Spezialversandgefäß für Stuhlprobe nötig)
- Gluten-Unverträglichkeit durch den Antikörpernachweis im Stuhl und/oder Serum
- Andere Nahrungsmittel durch IgG-Nachweis im Serum (Typ-III- Allergie) ImuPro 300[®] oder KyberAllergoPlex44
- Typ-I-Allergie: Nahrungsmittelallergen-Suchtest, Nahrungsmittel-Einzelallergen-Gruppen oder Einzelallergen-Bestimmungen

3. Unterstützung des Schleimhautschutzes:

- Leinsamen (1 Tl am Vorabend in ¼ l Wasser einweichen und morgens nüchtern einnehmen)
- Olivenöl (1 Tl morgens nüchtern)
- Johanniskrautöl (schützend und heilungsfördernd, 1 Tl morgens nüchtern)
- Markalakt[®] Pulver (Kamilleextrakt), Ullus[®] Kapseln N (Süßholzwurzelextrakt)
- Mucosa comp.[®], Gastricumeel[®], Coenzym comp.[®], Ubichinon comp.[®], Gastro-Pasc[®]
- Teemischung:

Rp. Fruct. Foeniculi
Fol. Menth. pip.
Fol. Melissae
Rhiz. Calami aa 20,0

4. Stimulation von Verdauungssäften:

Bei einer chronischen Gastritis kann das noch ausreichend stimulierbare Drüsengewebe angeregt werden:

- Amara-Tropfen Pascoe[®] oder Unex[®] Amarum Tropfen
- JSO Biocomplex 17[®] (Schüßlersalze)
- Teemischung:
Rp. Herb. Centaurii
Fol. Trifolii fibrini
Rhiz. Calami aa 20,0

5. Substitutionstherapie:

- Vitamin C 100-Pascoe (ein Vitamin C-Mangel führt zu einer verminderten Aktivität des Peptidhormons Gastrin)
- Vitamin B 12 (bei atrophischer Gastritis besteht die Gefahr eines Vitamin B 12-Mangels mit der möglichen Folge einer Perniziösen Anämie, Polyneuropathie, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall: Anstieg von Homocystein)
- PolyZink[®] - (Spurenelement Zink zum Schleimhautschutz und zur Produktion von Salzsäure und der Carboxypeptidase (Eiweißspaltung))
- Citropepsin[®] forte Dragees
- Regeneresen[®] (bei Störungen der Eiweißsynthese)

6. Weiterführende Diagnostik:

- Helicobacter-pylori-Diagnostik (zur Überprüfung der klinischen Aktualität einer Helicobacter pylori-Infektion. Bei bereits erfolgtem Nachweis von Hp-Antikörpern ist der Antigennachweis im Stuhl anzuraten).

Hinweis: Diese Ernährungsempfehlungen sind relevant, sofern sie nicht in Widerspruch zu den Ergebnissen bereits durchgeführter Untersuchungen auf Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten stehen.