

## Verträgliche Lebensmittel bei Gastritis

	Häufig verträglich	Weniger gut verträglich
<b>Getränke</b>	Leitungswasser, stilles Mineralwasser, ungesüßte Kräutertees (z. B. Kamille, Fenchel, Anis, Kümmel), Gemüsesäfte, eventuell stark verdünnte milde Obstsäfte, schwarzer Tee in Maßen	Limonaden, Cola-Getränke, Eistee, pure, insbes. saure Obstsäfte, Fruchtsaftgetränke, Nektar, Bohnenkaffee, Früchtetee, Alkohol
<b>Gemüse</b>	Zucchini, Möhre, Fenchel, Spargel, Rote Bete, grüne Salate, Spinat, Kürbis	Kohl, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Frühlingszwiebeln, Hülsenfrüchte, Paprika, Gurke, Radieschen
<b>Obst</b>	Bananen (kleine Menge), milde Beeren, Melone, säurearme, mürbe, gut gekaute/geraffelte/geriebene Äpfel, weiche Birnen, Nektarinen, Pfirsiche, Obstmus/Kompott	Pflaumen, Trockenobst, saure Obstsorten, z. B. Kiwi; unreifes Obst
<b>Getreide und Kartoffeln</b>	einen Tag abgelagerte Brotsorten, Zwieback, Weißbrot, Toast, Mischbrot, Graubrot, Brötchen, fein gemahlene Vollkornbrot, Reis, Nudeln, blütenzarte Haferflocken, gekochte/ Ofenkartoffeln	frische/feuchte Brote, grobes Vollkornbrot, Fettgebackenes, Pommes frites
<b>Milch, Milchprodukte</b>	fettarme Milchprodukte wie Magerquark, Milch, Dickmilch und Joghurt mit 1,5 % Fett, Buttermilch, Kondensmilch 4 % Fett, fettarmer Frischkäse, Schnittkäse 30 % Fett i. Tr.	fettreiche Milchprodukte (z. B. Sahne, Schmand, Creme fraiche, Doppelrahmfrischkäse, Käse über 45 % Fett i. Tr.)

**Fleisch,  
Wurstwaren**

fettarme Fleischstücke wie Ober- und Unterschale, Filet, Hüfte, fettarmer Aufschnitt: z. B. Geflügelaufschnitt (nicht zu Wurst verarbeitet), Putenbrust, Braten- oder Aspikaufschnitt (z. B. Dt. Corned Beef), gekochter/ luftgetrockneter Schinken (ohne Fettrand); fettarme Rinder-/ Hühnersuppe

scharf angebratene/ stark geräucherte Fleischwaren, sehr fettige Fleischwaren, wie z. B. Eisbein, Speck, Bauch, Nacken, Salami, Cervelatwurst, Leberwurst, Fleischwurst

**Fisch**

fettarmer Fisch (frisch/TK) wie Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, Scholle; Fischkonserven im eigenen Saft; Schalentiere wie z. B. Garnelen

stark geräucherter Fisch, paniertes Fisch, im Backteig oder sauer in Öl/Sahnesoße eingelegt

**Eier**

weich gekochte Eier, Rührei, Omelette, pochiertes Ei, Eierstich in Suppen, verarbeitete Eier (z. B. in Aufläufen), Eischnee

hart gekochte Eier, stark angebratenes Spiegelei, Eiersalat mit Mayonnaise