

Magendruck / Übelkeit

| | | |
|---------------------------|------------------------|---|
| | | ... abhängig von der Verweildauer im Magen ? |
| Fettgehalt | gering hoch | kurze Verweildauer lange Verweildauer |
| Temperatur | warm kalt | kurze Verweildauer lange Verweildauer |
| Ballaststoffgehalt | niedrig hoch | kurze Verweildauer lange Verweildauer |
| Konsistenz | flüssig fest | kurze Verweildauer kurze Verweildauer |

**Gut
verträglich ...**

- mageres Fleisch
- Getreide/Getriedeschleim, Teigwaren, Kartoffeln
- Voll-/Magermilch, Frischkäse, Schnittkäse, Hartkäse, Joghurt
- Gedämpftes Gemüse
- reife Früchte (roh oder gekocht)
- Pudding
- Babygläschen
- Babybrei

Tipps

- gut kauen
- häufige, kleine Mahlzeiten
- bewußt, langsam essen, Zeit nehmen
- nicht zum Essen zwingen
- „Das Auge isst mit“ (Farbe, Geruch)
- Ernährungstagebuch (Verträglichkeiten)

Erbrechen / Übelkeit

... verzögerte Magenentleerung?

Gut
verträglich ...

- Hafer- oder Reisschleimsuppe
- trockene Lebensmittel, Toastbrot, Kekse, Zwieback, Cracker
- leicht verdauliche Gemüse: Kartoffeln, Karotten, Spinat
- mageres, gekochtes oder gedünstetes Fleisch oder Fisch

Tipps

- geruchsarme Lebensmittel
- unangenehme Gerüche vermeiden
- kalte oder lauwarme Speisen
- Teepause einlegen (kühler wird besser vertragen als heiß)
- Ingwer-Tee (1-2 Stück Ingwer, 1cm, überbrühen)
- langsam, bewußt essen; Zeit nehmen
- nicht viel zu den Mahlzeiten trinken, aber insgesamt viel trinken
- eventuell schon vor dem Aufstehen essen
- Vermeiden stark unterschiedlicher Speisentemperaturen