

**Lebensmittelauswahl bei einem empfindlichen Magen**

|   | ☺ <b>Geeignete Lebensmittel</b>   | ☹ <b>Ungeeignete Lebensmittel</b>   |
|---|---|---|
| <b>Beilagen, Getreide, Pseudogetreide</b> | Reis, Nudeln, Spätzle, Grieß, Mehle, Stärkemehle, Getreideflocken, Hirse, Bulgur, Amaranth, Quinoa, Couscous, Grünkern, Polenta, Buchweizen   | ganze Körner sowie daraus hergestelltes Schrot, Vollkornreis  |
| <b>Brot und Brötchen</b>                  | mindestens 1 Tag abgelagertes Brot, fein gemahlene und geschrotete Vollkornprodukte:<br><br>Mischbrot, Weißbrot, Toastbrot, Knäckebrot, feine Vollkornbrote, Laugenbrezel   | frisches Brot, grobe Vollkornbrote  |
| <b>Brotaufstriche und Süßigkeiten</b>     | Konfitüre, Gelee, Honig, Geleefrüchte, Gummibärchen   | Süßigkeiten mit einem hohen Fett- und Zuckergehalt:<br><br>Nuss-Nougat-Creme, Erdnussbutter, Schokolade, Marzipan, Pralinen, Sahnebonbon  |
| <b>Eier</b>                               | weich gekochte Eier, pochierte Eier, fettarme Eierspeisen: Rührei (ohne Speck), Eierstich, Omelette, in Speisen verarbeitete Eier   | hart gekochte Eier und daraus hergestellte Speisen, mit viel Fett zubereitete Eierspeisen: Spiegeleier, Eiersalat, gefüllte Eier, Mayonnaise, Remoulade   |
| <b>Fette</b>                              | in kleinen Mengen:<br><br>Butter, hochwertige Pflanzenöle (z. B. Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Leinöl), Pflanzenmargarine   | in größeren Mengen:<br><br>Schmalz, Plattenfette z. B. Kokosfett, Palmkernfett  |
| <b>Fisch und Fischwaren</b>               | frische oder tiefgekühlte Süß- und Salzwasserfische, nicht paniert:<br><br>Forelle, Hecht, Karpfen, Kabeljau, Schellfisch, Rotbarsch, Seelachs, Seehecht, Steinbutt, Seezunge, Scholle, Zander und Fischerzeugnisse im eigenen Saft | Fische mit hohem Fettanteil, paniertes Fisch, geräucherter Fisch, in Öl oder in fetthaltigen Marinaden eingelegter Fisch:<br><br>Aal, Heilbutt, Hering, Matjes, Sardinen, Sprotten, Makrele, Lachs, Thunfisch in Öl, Heringsfilet in verschiedenen Saucen |
| <b>Fleisch</b>                            | mageres Fleisch:<br><br>Rind, Kalb, Geflügel (ohne Haut), Wild und Wildgeflügel, Kaninchen, Lamm, Ziege   | fettes, scharf angebratenes, geräuchertes oder gepökelttes Fleisch:<br><br>Eisbein, Ente, Gans, Geflügelhaut, paniertes Fleisch, Speck, Schweinebauch   |

**Lebensmittelauswahl bei einem empfindlichen Magen**

|                                | ☺ <b>Geeignete Lebensmittel</b>  | ☹ <b>Ungeeignete Lebensmittel</b>  |
|--------------------------------|--|--|
| <b>Fleisch- und Wurstwaren</b> | <p>milde, fettarme Wurst- und Fleischwaren:</p> <p>Bierschinken, Corned Beef, Geflügelwurst, gekochter Schinken, kalter Braten, Lyoner, Mortadella, Schinkenwurst, Sülzwurst, Weißwurst, Wiener Würstchen</p>  | <p>fette, geräucherte, stark gewürzte Wurst- und Fleischwaren:</p> <p>Cervelatwurst, Kassler, Leberwurst, Mett / Mettwurst, Salami, Schinken, Türkische Knoblauchwurst Susuk, Teewurst</p>   |
| <b>Gemüse</b>                  | <p>leicht verträgliches Gemüse, gegartes Gemüse:</p> <p>Aubergine, Artischocke, Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Karotten / Möhren, Kohlrabi, Mangold, Rote Bete, Romanesco, Schwarzwurzeln, Knollen- und Staudensellerie, Spinat, Tomaten, Zucchini, feine Bohnen und grüne Erbsen</p>  | <p>schwer verdauliche und blähende Gemüsesorten:</p> <p>Blattsalate, Gurken, Hülsenfrüchte, Bohnenkerne, Knoblauch, Grün-, Weiß-, Rot- und Rosenkohl, Lauch, Mais, eingelegter Kürbis, eingelegte Gurken, Oliven, Paprika, Pilze, Rettich, Sauerkraut, Wirsing, Zwiebeln</p> |
| <b>Getränke</b>                | <p>ungesüßter Tee, Kaffee nach Verträglichkeit, Mineralwässer ohne Kohlensäure, Gemüsesäfte, verdünnte Fruchtsäfte</p>   | <p>kohlensäurehaltige Getränke, eisgekühlte und sehr heiße Getränke, alkoholische Getränke, Zitrus-säfte (Orange, Grapefruit), Sauerkrautsaft</p>  |
| <b>Gewürze und Kräuter</b>     | <p>frische und getrocknete Gewürze:</p> <p>Basilikum, Borretsch, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Kerbel, Liebstöckel, Oregano, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse</p> <p>milde Gewürze:</p> <p>Anis, Curry in kleinen Mengen, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Kümmel, Koriander, Lorbeer, Muskat, Nelke, Salz, Safran, Vanille, Wachholder, Zimt</p> <p>Essig, Zitronensaft, gekörnte Brühe, Tomatenmark</p> | <p>scharfe Gewürze:</p> <p>Chili, Cayennepfeffer, scharfe Gewürzmischungen, Kresse, Kapern, Meerrettich, Pfeffer / Piment, Senf, Senfkörner, Schnittlauch, Würzsauces (z. B. Soja-Sauce, Tabasco, Worcester-Sauce), Zwiebel- und Knoblauchpulver</p> <p>Essigessenz</p>      |
| <b>Kartoffeln</b>              | <p>ohne oder mit wenig Fett zubereitete Kartoffelgerichte:</p> <p>Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Folienkartoffeln, Kartoffelbrei /-püree, Kartoffelknödel (ohne Speck und Zwiebeln), Gnocchi</p>  | <p>gebratene oder in Fett ausgebackene Kartoffelgerichte: Pommes, Bratkartoffeln, Rösti / Kartoffelpuffer, Kroketten, Kartoffelchips, Kartoffelsalat mit Mayonnaise, Schupfnudeln</p>  |

**Lebensmittelauswahl bei einem empfindlichen Magen**

|                                | ☺ Geeignete Lebensmittel  | ☹ Ungeeignete Lebensmittel  |
|--------------------------------|---|---|
| <b>Käse</b>                    | <p>milde Käsesorten bis 45 % Fett i. Tr.:<br/>Gouda, Edamer, Tilsiter, Mozzarella, Hüttenkäse, Ziegenkäse</p>   | <p>würzige und fetthaltige Käsesorten über 45 % Fett i. Tr.: Bergkäse, Brie, Gorgonzola, überreifer Camembert, Parmesan, Harzer, Mainzer</p>  |
| <b>Kuchen und Gebäck</b>       | <p>fettarme Backwaren, Biskuitgebäck ohne Creme- und Sahnefüllung, leichte Rührkuchen:<br/><br/>Zitronenkuchen, Marmorkuchen, leichte Hefekuchen, Kuchen aus Quark-Öl-Teig, Obstkuchen mit geeigneten Früchten und ohne Sahne, Baiser, Kekse ohne Nüsse, Zwieback</p> | <p>fettige oder sehr stark gezuckerte Backwaren, frische Hefekuchen: Schmalzkuchen / Donuts, Rosinenkuchen, Sahnetorten, Cremetorten, Blätterteig-Gebäcke (z. B. süße Schweineohren, Käsestangen, Croissants)</p> |
| <b>Milch und Milchprodukte</b> | <p>Milch und Milchprodukte bis 3,5 % Fett:<br/><br/>Dickmilch, Buttermilch, fettarmer Joghurt, Magerquark, fettarmer Frischkäse</p>   | <p>Crème fraîche, Sahnejoghurt, Sahnequark, Schmand, Sahne, Rahm</p>  |
| <b>Obst</b>                    | <p>reifes Obst, leicht verträgliche Sorten, auch als Kompott oder Mus:<br/><br/>Banane, milde Äpfel (z. B. Jonagold, Gala, Golden Delicious), Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Ananas, Mandarinen, Aprikosen, Pfirsich</p>                      | <p>unreifes Obst, rohes Steinobst und Kernobst:<br/><br/>grüne Bananen, saure Äpfel (z. B. Boskop), Avocados, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Nüsse, Mohn, Sesam, Mandeln, Pistazien, Trockenobst, Rosinen</p>    |
| <b>Zubereitungsarten</b>       | <p>Kochen, Pochieren, Dämpfen, Dünsten, Garen in Folie, Römertopf, beschichtete Pfanne / Topf, Backofen, Elektrogrill, Braten in wenig Fett, röststoffarm</p>   | <p>starkes Anbraten, Frittieren, Schmoren, Holzkohlegrill</p>   |

**Tipps und Ratschläge für Ihren Magen finden Sie auf [www.enzynorm.de](http://www.enzynorm.de)**

**Pflichtangaben: Enzynorm® f.**

Überzogene Tabletten. **Wirkstoffe:** Pepsin vom Schwein (225 - 250 mg/Tablette, entsprechend 190 Ph.Eur. Einheiten Proteinaseaktivität) und Aminosäure-Hydrochlorid aus Rinderbluteiweißhydrolysat (250 mg/Tablette). Zur Unterstützung der Magenfunktion. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker).

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Quellen:

Leitlinien zur Gastroenterologischen Basisdiät, Stand März 2003  
DGE-Infothek, Leichte Vollkost, 2. Auflage, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.