



Magengeschwür (Ulcus ventriculi)

Krankheitsbild

Definition

Ein **Magengeschwür** (Ulcus ventriculi) ist ein gutartiger, tiefer Defekt der Magenschleimhaut, der bis in tiefere Wandschichten reichen kann. Es entsteht, wenn die schützende Schleimhautbarriere geschwächt ist und Magensäure sowie Verdauungsenzyme das Gewebe angreifen.

Symptome

Beim Magengeschwür treten manchmal keine oder nur unspezifische Beschwerden auf. Häufig sind:

- Schmerzen im Oberbauch
- Blutungszeichen: schwarzer Stuhlgang (Teerstuhl) oder Erbrechen von Blut
- Übelkeit/Erbrechen
- Appetitlosigkeit

Der Einfluss der Nahrungsaufnahme ist unterschiedlich. Bei manchen Menschen nehmen die Beschwerden nach dem Essen zu, bei anderen bessern sie sich.

Ursachen

- Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*
- regelmäßige Einnahme bestimmter Schmerzmittel (NSAR/ASS)

Begünstigende Faktoren:

- Nikotin und hoher Alkoholkonsum
- Kombination mehrerer Medikamente (z.B. NSAR mit Kortikosteroiden oder Blutverdünnern)
- schwere körperliche Belastungen bei schweren Erkrankungen (z.B. Stressulzera im Krankenhaus)
- Bestimmte Ernährungsgewohnheiten können Beschwerden verstärken, sind aber selten direkte Ursache.

Diagnose

Besteht aufgrund der Beschwerden der Verdacht auf ein Magengeschwür, wird zur Sicherung der Diagnose eine Magenspiegelung (Gastroskopie) durchgeführt. Dabei wird die Schleimhaut beurteilt und es werden in der Regel Gewebeproben entnommen, um *Helicobacter pylori* nachzuweisen und bösartige Veränderungen auszuschließen.

Therapie

Die Behandlung eines Magengeschwürs erfolgt in der Regel medikamentös. Medikamente aus der Gruppe der Protonenpumpenhemmer (PPI) senken die Magensäureproduktion. Wird eine Infektion mit *Helicobacter pylori* festgestellt, erfolgt zusätzlich eine Kombinationstherapie mit Antibiotika, um die Bakterien zu beseitigen. Falls bestimmte Schmerzmittel die Ursache sind, sollten diese abgesetzt oder ersetzt werden. Ist das nicht möglich, wird der Magen zusätzlich mit einem Säureschutz behandelt. Eine Operation ist nur selten notwendig, z.B. bei starken Blutungen oder einem Durchbruch der Magenwand. Zur Unterstützung der Heilung und zur Vorbeugung neuer Geschwüre sollten ungünstige Lebensgewohnheiten angepasst werden:

- Verzicht auf Nikotin und Alkohol
- Stress reduzieren (z.B. Entspannungs- oder Atemübungen)
- Achtsamer Umgang mit Medikamenten wie Schmerzmitteln
- Anpassung der Ernährungsgewohnheiten (siehe Ernährungstherapie)

Ernährungstherapie

Basis: angepasste Vollkost. Gegessen werden kann, was vertragen wird!

Die Basis der Ernährungsempfehlungen für die angepasste Vollkost (AV) bilden die allgemeinen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): *Gut Essen und Trinken, die DGE-Empfehlungen*. Bei der AV werden **nur persönlich unverträgliche Lebensmittel** gemieden. Das **Führen eines Ernährungs- und Symptومتagebuches** kann bei der Ermittlung möglicher unverträglicher Lebensmittel sehr hilfreich sein.

Wichtig: Schließen Sie auslösende Lebensmittel nicht dauerhaft aus. Nach Abklingen der Beschwerden testen Sie in der beschwerdefreien Phase kleine Portionen zur Mahlzeit.

Allgemeine Empfehlungen

- in Ruhe und langsam essen, gut kauen; Bewegung nach dem Essen nach Möglichkeit einplanen
- nährstoffschonende, fettsparende und röstarme Zubereitungsmethoden bevorzugen (z. B. Kochen, Dünsten, Dämpfen, Grillen) bzw. geeignetes Kochgeschirr (z. B. beschichtete Pfanne, Mikrowelle, Tontopf, Garfolie) nutzen. Mild würzen und ggf. verdauungsfördernde Kräuter und Gewürze wählen (z. B. Anis, Bohnenkraut, Fenchel, Kümmel, Rosmarin, Thymian)
- Speisen und Getränke weder zu heiß noch zu kalt servieren
- mehrere kleine Mahlzeiten statt weniger großer ausprobieren; bei Beschwerden nach üppigen Mahlzeiten Zeitpunkt und Größe anpassen (z.B. nicht kurz vor der Bettruhe)
- Gerichte mit unklarer Verträglichkeit zunächst in kleinen Mengen testen
- auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von ca. 1,5 Litern pro Tag achten

Tipps für die Verbesserung der Verträglichkeit einzelner Lebensmittelgruppen

- **Getränke:** ohne Kohlensäure, angenehm temperiert (Zimmertemperatur)
- **Obst und Gemüse:** gegart verwenden, ggf. klein schneiden oder pürieren; häufig gut verträgliche Gemüse sind z.B. Karotten, Kürbis, Brokkoli und Zucchini. Rohkost individuell testen. Reifes, weiches Obst ist meist gut verträglich (z.B. Bananen, Erdbeeren, Pfirsich, Melone).
- **Nüsse:** in kleinen Mengen und in gemahlener Form testen
- **Getreideprodukte:** Backwaren vom Vortag und aus fein gemahlenem Getreide (z. B. Grahambrot), Haferflocken, Reis und warme Getreidebreie sind oft bekömmlicher.
- **Kartoffel (-produkte):** fettarme Zubereitungsarten wählen (z.B. Dampfkartoffeln statt Bratkartoffeln)
- **Öle und Fette:** sparsame Verwendung, gut geeignet sind z. B. Raps-, Oliven- und Walnussöl
- **Milchprodukte:** Milde, naturbelassene und fermentierte Varianten (z.B. Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Quark) sind empfehlenswert. Fettärmere Sorten (z.B. Joghurt 1,5 % Fett, milder Käse 30 % Fett i.Tr.) sind meist gut verträglich, fettreichere Varianten in kleinen Mengen ausprobieren.
- **Fleisch, Wurst und Fisch:** Fettarme Produkte bevorzugen (z.B. Filet, Steaks) und sichtbares Fett entfernen. Geräucherte, gepökelte, stark gewürzte oder fettreiche Wurstwaren (z.B. Salami, Leberwurst) werden ggf. schlechter vertragen.
- **Süßigkeiten & Snacks:** in kleinen Mengen, passend zur Energie- und Nährstoffbilanz

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer [DEBInet-Rezeptdatenbank](#) finden Sie zahlreiche geeignete Rezepte.

Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Magengeschwür (Ulcus ventriculi), https://www.ernaehrung.de/tipps/MD_Erkrankungen/md13.php
- Hauner et al. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 44, 384-419. <https://doi.org/10.1055/a-1030-5207>
- Fischbach et al. (2022): Aktualisierte S2k-Leitlinie Helicobacter pylori und gastroduodenale Ulkuskrankheit der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS), *Zeitschrift für Gastroenterologie*, 61 (05), 544-606, <https://doi.org/10.1055/a-1975-0414>