

GASTRITIS

KOCHBUCH

FÜR EINE NATÜRLICHE

MAGENSCHLEIMHAUT LINDERUNG

200 einfache und leckere Rezepte für einen
gesunden und beschwerdefreien Magen



Inkl.
14-Tage-Diät-
Ernährungsplan
für Magen
Beruhigung

VICTORIA NEUMANN

**GASTRITIS KOCHBUCH
FÜR EINE NATÜRLICHE
MAGENSCHLEIMHAUT LINDERUNG**

200 EINFACHE UND LECKERE REZEPTE
REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN UND
BESCHWERDEFREIEN MAGEN.
INKL. 14-TAGE-DIÄT-PLAN FÜR
MAGEN BERUHIGUNG

VICTORIA NEUMANN

Copyright © 2022 Victoria Neumann

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9783754680452

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was ist Gastritis?

Arten von Gastritis und Ursachen

Akute Gastritis

Chronische Gastritis

Symptome bei Gastritis

Symptome einer chronischen Typ-A-Gastritis

Symptome der chronischen Typ-B-Gastritis

Symptome der chronischen Typ-C-Gastritis

Wie lässt sich eine Gastritis feststellen?

Der Krankheitsverlauf bei Gastritis

Diagnose Gastritis - Was können Sie nun tun?

Hilfe bei akuter Gastritis

Auf natürliche Weise Gastritis mit Hausmitteln heilen

Medikamente zur Behandlung von Gastritis

Alternative Behandlungsmethoden bei einer Gastritis

Magenbluten bei Gastritis

Die richtige Ernährung: Welche Lebensmittel sind bei Gastritis empfehlenswert?

Auf die richtige Zubereitung kommt es an
Lebensmittel, die besonders gut bei
Gastritis sind

Richtig ernähren bei Gastritis

Was ist „angepasste Vollkost“?

Lebensmittel, die Sie bei Gastritis meiden sollten

Lifestyle - für einen gesunden Magen Gewohnheiten ändern

Unterstützende und vorbeugende
Maßnahmen

Täglich mehrere Mahlzeiten essen

Sport und Bewegung

Stressmanagement - hilfreich bei Gastritis

Meditation und Entspannungstechniken - Stress

abbauen und den Magen beruhigen

Schaffen Sie Momente der Erholung

Ernährungsplan - Bei Gastritis Ernährung wieder aufbauen

Ernährungsplan: Schonkost und
angepasste Vollkost

Das 1. Frühstück

Das 2. Frühstück

Das Mittagessen

Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag
Das Abendessen

14-Tage-Programm

Rezepte

Frühstück

Blaue Smoothie-Bowl
Klassisches Spinatrührei
Hipster-Smoothie
Gesunde Bananenpancakes
Chiapudding mit Früchten
Veganes „Rührei“
Gelber Smoothie
Toast mit Avocado und Ei
Roter Smoothie
Wellnesssaft
Warmes Kamillengetränk
Frühstücksquinoa
Hirse-Porridge
Reisbrei
Booster-Smoothie
Grüner Smoothie
Beeren-Smoothie
Gesunde Waffeln
Beerenstarker Smoothie

Leichtes & Vorspeisen

Gemüsereis
Süßkartoffelpommes
Selbstgemachte Kartoffelchips
Gemüse-Frittata

[Vegetarische Quesedilla](#)
[Zucchini-Pommes](#)
[Leichter Gemüse-Couscous](#)
[Vegetarischer Burrito](#)
[Bohrendip und Tortillachips](#)
[Gemüsemuffins](#)
[Schnelle Tofu-Pfanne](#)
[Vegane Nuggets](#)
[Mais-Muffins](#)
[Käse-Birnen-Sandwich](#)
[Warmer Karottentopf](#)
[Grüner Salat mit gebratenen Pilzen](#)
[Zucchini-Röllchen](#)
[Zucchini-Carpaccio mit Ricotta-Nocken](#)
[Feta mit Gemüse](#)
[Mozzarella-Melonen-Spieße](#)
[Tomatenhälften mit Käsenocken](#)
[Wachsweiche Eier mit scharfer Gemüsesalsa](#)
[Sellerieschnitzel mit Frischkäse](#)
[Zoodles mit Tomatensauce](#)
[Marinierter Tofu mit Gemüse](#)
[Pochierte Eier mit gemischtem Salat](#)
[Gemüsesalat mit Schinken](#)
[Gemüse-Käse-Muffins](#)
[Spargel-Muffins mit Schinken](#)
[Gemüsepfanne mit Tofu](#)
[Gemüsepfanne mit Feta](#)
[Gefüllte Zucchini](#)

[Salate](#)

[Orientalischer Salat](#)
[Rucolasalat mit Weintrauben](#)

[Kürbissalat](#)

[Salat mit Fisch und Rote Beete](#)

[Bunter Salat](#)

[Quinoasalat mit Garnelen und Grapefruitvinaigrette](#)

[Quinoasalat](#)

[Quinoasalat mit Krabbenfleisch](#)

[Apfelsalat](#)

[Regenbogen-Obstsalat](#)

[Karotten-Ingwer-Salat](#)

[Kartoffel-Radieschen-Salat](#)

[Kartoffelsalat mit Speck und Eiern](#)

[Garnelensalat](#)

[Spinatsalat mit Beeren](#)

[Kartoffel-Gemüse-Salat](#)

[Wassermelonen-Gurken-Salat mit Feta](#)

[Warmer Brokkolisalat](#)

[Bohnensalat mit Feta](#)

[Nudelsalat](#)

[Nudelsalat mit Hühnchen](#)

[Suppen und Eintöpfe](#)

[Brokkoli-Kartoffel-Suppe](#)

[Gemüsesuppe mit Löwenzahn](#)

[Cremige Gemüsesuppe](#)

[Blumenkohlsuppe mit Hühnchen](#)

[Immunbooster-Suppe](#)

[Kürbis-Karottensuppe](#)

[Herbstsuppe](#)

[Fischeintopf](#)

[Brokkoli-Cremesüppchen](#)

[Kürbis-Möhren-Suppe](#)

[Griechische Kohlsuppe](#)

[Blumenkohl-Fenchel-Suppe](#)

[Schnelle Tomatensuppe](#)

[Karotten-Ingwer-Suppe](#)

[Würzige Kürbissuppe](#)

[Spargelsuppe](#)

[Rote-Bete-Suppe](#)

[Zucchinicrèmesuppe](#)

[Italienische Gemüsesuppe](#)

[Suppe mit Putenfleisch](#)

[Quinoasuppe](#)

[Kartoffel-Pastinaken-Suppe](#)

[Karotten-Pastinaken-Suppe](#)

[Wellnessuppe](#)

[Rote Pastinakensuppe](#)

[Pilzsuppe](#)

[Hühnereintopf mit Hirse](#)

[Linseneintopf](#)

[Kartoffelgulasch](#)

[Omeletts und Aufläufe](#)

[Grünes Omelett](#)

[Hüttenkäseomelett](#)

[Mediterrane Omelette](#)

[Omelett mit Putenwurst](#)

[Zucchini-Omelette mit Kohlrabi](#)

[Gemüseauflauf mit Hähnchenschenkel](#)

[Nudelaufwurf mit Gemüse](#)

[Zucchini-Kartoffel-Auflauf](#)

[Auberginen-Käse-Auflauf](#)

[Chicorée-Auflauf mit Äpfeln](#)

[Quinoa-Auflauf mit gemischtem Obst](#)

[Pasta](#)

[Pasta mit Meeresfrüchten](#)

[Tofunudeln](#)

[Pilznudeln](#)

[Spaghetti mit Erdnusssauce](#)

[Käsige Blumenkohludeln](#)

[Schnelle Pasta mit Tomatensauce](#)

[Spaghetti Carbonara](#)

[Tomaten-Oliven-Pasta](#)

[Pasta mit Veggie-Bolognese](#)

[Spinat-Pasta mit Speck](#)

[Spaghetti Bolognese](#)

[Pasta mit gebratenem Hähnchen](#)

[Pasta mit Pesto und Hähnchen](#)

[Thunfisch-Pasta](#)

[Lasagne](#)

[Gnocchi mit Gemüse](#)

[Hähnchen-Gnocchi-Pfanne](#)

[Reis & Quinoa](#)

[Süße Quinoa-Bowl](#)

[Herbstrisotto](#)

[Risotto mit Pilzen](#)

[Pfannenreis](#)

[Hähnchen-Pilzpfanne](#)

[Risotto mit Rindfleisch und Spinat](#)

[Reispfanne mit Huhn](#)

[Gebratener Reis mit Huhn](#)

[Thunfischrisotto](#)

[Risotto mit Huhn und Kürbis](#)

[Tofu Bowl](#)

[Quinoa Tabbouleh](#)

[Gemüsequinoa mit Lachs](#)

Fisch und Fleisch

Hühner-Schaschlik

Schneller Kabeljau

Schnelle Hähnchenpfanne

Grillhähnchen mit Gemüse

Seelachsquinoa

Tacos mit Garnelen

Garnelenreis

Grüner Kabeljau

Heilbutt in Senfsauce

Fruchtiger Seelachs

Thunfischauflauf

Pute mit Süßkartoffeln

Pad Thai mit Shrimps

Huhn mit Schinken und Salbeipolenta

Gebratenes Hähnchen in Salbeibutter

Gebackener Seeachs mit Käsepolenta

Reis-Pilz-Auflauf

Seelachsfilet mit Tomatengemüse

Seelachs mit Kartoffeln und Spinat

Hähnchen mit Kartoffeln, Brokkoli und Käse

Fleischbällchen mit Kartoffelpüree

Quinoa-Fleischbällchen mit Teriyaki-Sauce

Saucen, Dressings, Dips

Selbstgemachte Guacamole

Veganes Basilikumpesto

Pilzsauce

Kalorienarme weiße Pastasauce

Amerikanisches Dressing

Mayonnaise-Alternative

Avocadocreme

[Pesto](#)

[Auburgine-Dip](#)

[Kürbishummus](#)

[Marinara-Sauce](#)

[Barbecue-Sauce](#)

[Salsa mit getrockneten Tomaten](#)

[Ananas-Gurken-Salsa](#)

[Griechischer Dip](#)

[Joghurt-Dressing](#)

[Desserts](#)

[Mini-Bananenbrote](#)

[Kokoskekse](#)

[Bananendessert mit Quinoa](#)

[Sommersorbet](#)

[Gesundes Bananeneis](#)

[Muffins mit Heidelbeeren](#)

[Kokoskugeln](#)

[Gesunde Kekse](#)

[Erdnussbutter-Brownie-Bällchen](#)

[Glutenfreier Lemon Cake](#)

[Apfelkompott mal anders](#)

[Gesunder Minzshake](#)

[Goldene Milch](#)

[Mandelmilch-Kakao](#)

[Wassermelonendrink](#)

[Hüttenkäse mit Zimt-Apfel und Walnüssen](#)

[Vanillepudding ohne Sorgen](#)

[Karamell-Popcorn](#)

[Müsliriegel](#)

[Haferflocken-Rosinen-Bällchen](#)

Schlusswort

EINLEITUNG

Leiden Sie unter Völlegefühl, Magenschmerzen, Appetitlosigkeit und Übelkeit? Diese Symptome sind ganz typische Beschwerden, die bei einer akuten Gastritis auftreten, während eine chronische Gastritis eher einen unauffälligen Verlauf vorweist. Umgangssprachlich wird Gastritis auch als Magenschleimhautentzündung bezeichnet.

Die Beschwerden lassen sich durch eine Schonung des Magens oftmals verbessern. Liegt ein schwerer, chronischer Fall vor, können Medikamente für die Behandlung ein guter Weg sein.

Nachfolgend erfahren Sie, wodurch Gastritis entsteht, welche Symptome damit einhergehen und was Sie selbst dagegen machen können.

WAS IST GASTRITIS?

Die medizinische Bezeichnung für eine Magenschleimhautentzündung ist Gastritis. Diese betrifft den Magen, der als Zwischenspeicher dient und die verspeisten Lebensmittel aufnimmt. Dort wird das Essen durchmengt, von der Magensäure durchtränkt und weiter zerkleinert. Im Magensaft sind Verdauungsenzyme enthalten. Diese sind für die Aufspaltung der Eiweiße aus der Nahrung zuständig. Der Magensaft wird durch vielzählige Drüsen produziert, die sich in der Magenschleimhaut befinden, die die innere Schicht Ihres Magens bildet. Damit der Magensaft, beziehungsweise die Magensäure, den Magen im Inneren nicht angreift, sind spezielle Zellen vorhanden, die einen zähflüssigen Schleim produzieren. Dieser überzieht die Magenschleimhaut mit einem dünnen Schutzfilm. Dieser Film sorgt dafür, dass der Magen vor dem aggressiven Magensaft geschützt ist.

Es gibt allerdings verschiedene Faktoren, durch die der Schutzfilm aus Schleim angegriffen wird. Der Effekt stellt sich ein, wenn vermehrt Magensäure hergestellt wird. Durch die Überproduktion an Magensäure kann sich eine

Magenschleimhautentzündung einstellen. Diese kann sehr plötzlich auftreten und relativ schnell wieder verschwinden. Hierbei liegt ein akuter Verlauf zugrunde. Die Gastritis kann aber auch einen schleichenden Verlauf haben und dauerhaft vorhanden sein, wodurch ein chronischer Verlauf die Folge ist. Bedenken sollten Sie aber auch, dass, wenn Sie unter einer akuten Gastritis leiden, diese auch zu einer chronischen Magenschleimhautentzündung werden kann.

Arten von Gastritis und Ursachen

Wie Sie bereits erfahren haben, gibt es zwei Arten von Gastritis, die akute und chronische Form. In der Medizin wird aber die chronische Gastritis noch einmal in drei Typen unterteilt. Die Unterteilungen begründen sich darauf, wodurch die Magenschleimhautentzündung hervorgerufen wird. Nachfolgend zeige ich Ihnen die Ursachen für eine akute und chronische Gastritis auf und was es mit den drei Typen auf sich hat:

Akute Gastritis

Mögliche Auslöser für eine chronische Gastritis sind:

- akute Infektionen durch Schimmelpilze, Bakterien oder Viren
- Lebensmittelvergiftung
- übermäßiger Genuss von Kaffee, scharfem Essen, Alkohol, Nikotin

- starke seelische Belastung in Folge von Stress, Angstzuständen oder Depressionen
- physischer Stress hervorgerufen durch Unfälle, Verletzungen, Verbrennungen, Operationen
- Schmerzmittel wie Diclofenac, Ibuprofen, Acetylsalicylsäure, Rheumamittel, Kortison sowie Wirkstoffe, die bei Chemotherapien verabreicht werden
- Verätzungen, hervorgerufen durch Laugen und Säuren
- Strahlentherapie

Chronische Gastritis

Die chronische Magenschleimhautentzündung unterteilt sich in:

- Gastritis Typ A
- Gastritis Typ B
- Gastritis Typ C

Diese Unterteilung erfolgt anhand von bestimmten Merkmalen, die für den Ausbruch einer chronischen Entzündung der Magenschleimhaut verantwortlich sind.

Ursachen der Typ-A-Gastritis - Autoimmunerkrankung

Die Typ-A-Gastritis ist eine eher selten auftretende Form. Woher sie kommt, konnten Wissenschaft und Medizin bis heute noch nicht genau klären. Allerdings gehen Mediziner davon aus, dass es sich bei der Typ-A-Gastritis um einen Defekt beziehungsweise einen Fehler im Abwehrsystem des menschlichen Körpers

handelt. In der medizinischen Fachsprache wird ein solcher Defekt als Autoimmunkrankheit bezeichnet.

Normalerweise ist das Immunsystem dafür zuständig, Bakterien und Viren, die in den Organismus eindringen, zu bekämpfen. Das Immunsystem kann aber auch gegen den eigenen Körper Abwehrstoffe bilden, was im Fall von Typ-A-Gastritis bedeutet, dass Ihr Immunsystem Abwehrstoffe gegen bestimmte Zellen in Ihrer Magenschleimhaut bilden.

Genauer gesagt bekämpft das Immunsystem die sogenannten Belegzellen. Diese sind normalerweise dafür zuständig, Magensäure zu produzieren. Erfolgt auf diese Zellen ein Angriff durch das Immunsystem, entsteht eine Entzündung der Magenschleimhaut. Allmählich sterben die Belegzellen ab und es wird deutlich weniger Säure produziert. Diese Säure ist aber sehr wichtig, um Ihren Körper vor Krankheitserregern zu schützen. Des Weiteren wird sie die Verdauung der Nahrung benötigt.

Es kommt zu einer Reaktion in Ihrem Körper. Dieser sorgt für eine verstärkte Ausschüttung von Gastrin. Dabei handelt es sich um ein Hormon zur Säurestimulierung im Magen und Dünndarm. Ist dieses Hormon im Übermaß vorhanden, kommt es zur Schädigung der Schleimhaut. Auf lange Sicht können dadurch bestimmte Tumore entstehen, zum Beispiel Magenkrebs oder sogenannte Karzinoide. Das passiert aber relativ selten.

Die Belegzellen haben neben der Produktion der Magensäure noch eine weitere Aufgabe: Sie stellen

einen weiteren wichtigen Stoff her, der als Intrinsic Factor bezeichnet wird. Dieser wird dafür benötigt, dass Ihr Organismus über den Darm Vitamin B 12 aufnehmen kann. Kommt es in Folge einer Typ-A-Gastritis zur Schädigung der Belegzellen, gibt es keinen Intrinsic Factor. Dadurch wird die Aufnahme von Vitaminen durch die Nahrung verhindert, was eine perniziöse Anämie, eine spezielle Art von Blutarmut, zur Folge haben kann.

Ursachen der Typ-B-Gastritis – Helicobacter pylori

Chronische Gastritis ist meist dem Typ B zuzuordnen. Fast immer ist für diese Art der Magenschleimhautentzündung das Bakterium Helicobacter pylori verantwortlich. In Deutschland hat rund jeder zweite erwachsene Mensch diesen Keim in seinem Körper, ohne dass er davon weiß. Während der Keim bei Kindern seltener vorkommt, ist er bei älteren Menschen häufiger zu finden. Überwiegend erfolgt die Übertragung der Bakterien von Mensch zu Mensch. Wie die Ansteckung genau erfolgt, ist bisher allerdings noch nicht geklärt. Ein Hauptübertragungsweg ist der enge Kontakt von Kindern zu erwachsenden Familienmitgliedern, die sich mit Helicobacter pylori angesteckt haben. Da sich aber in der westlichen Welt die Hygienebedingungen verbessert haben und ein höherer Lebensstandard vorhanden ist, hat sich die Übertragung des Keims deutlich minimiert.

Normalerweise ist das Überleben von Bakterien durch die aggressive Magensäure nur schwer möglich. Der

Helicobacter pylori kann sich aber ganz raffiniert vor aggressiver Magensäure schützen, indem er die Säure in seinem näheren Umfeld neutralisiert. Dafür nutzt er Ammoniak aus Harnstoff und stellt so einen puffernden Schutz her. Damit ihm das gelingt, verwendet er die sogenannte Urease, wobei es sich um ein spezielles Enzym handelt. So gelingt es dem Helicobacter pylori, lange Zeit im Magen zu überleben.

Der Helicobacter pylori bereitet den meisten Menschen keinerlei Probleme und fügt ihnen keinen Schaden zu, obwohl eine chronische Magenschleimhautentzündung vorhanden ist. Es kann aber manchmal zu Beschwerden und Beeinträchtigungen kommen. Der Helicobacter pylori kann zu Zwölffingerdarm- und Magengeschwüren führen und gilt als entscheidender Faktor für die Entstehung von Magenlymphomen und Magenkrebs. Die Typ-B-Gastritis kann in seltenen Fällen auch durch andere Bakterien verursacht werden. Da diese Gastritis-Form das Antrum beziehungsweise den Magenausgang betrifft, sprechen Mediziner von einer Antrum-Gastritis.

Ursachen der Typ-C-Gastritis - Schmerzmittel

In rund 30 Prozent der Fälle liegt bei Betroffenen die Typ C Gastritis vor, die durch Stoffe verursacht wird, die den Magen reizen. Diese Form von Magenschleimhautentzündung wird auch als chemisch-toxische Gastritis bezeichnet. Es gibt beispielsweise spezielle Medikamente, die auf den

Magen schlagen können. Verantwortlich sind vor allem:

- Schmerzmittel wie Ibuprofen
- Rheumamedikamente beziehungsweise Antirheumatika
- Acetylsalicylsäure
- Diclofenac

Wenn Sie solche Medikamente häufiger einnehmen, sollten Sie am besten mit Ihrem Arzt sprechen und den Beipackzettel der Arzneimittel genau studieren. Es gibt aber weitere mögliche Ursachen, die für die Entstehung einer Typ-C-Gastritis verantwortlich sein können. So könnte es nämlich sein, dass aus dem Zwölffingerdarm kontinuierlich kleine Mengen Gallensaft zurück in den Magen laufen. Dieser Fall liegt vor, wenn bestimmte Operationen am Magen durchgeführt wurden. Durch den zurückfließenden Gallensaft wird die Schleimhaut des Magens geschädigt. Ebenso können Alkohol und andere Stoffe wie Laugen und Säuren den Magen reizen und zu einer Typ-C-Gastritis führen.

Zudem gibt es Gastritis-Formen, die selten sind, wie zum Beispiel die Ménétrier-Gastritis. Von Medizinern wird damit eine spezielle Magenerkrankung bezeichnet, bei der sich eine Vergrößerung der Magenschleimhautfalten einstellt. Darum wird die Krankheit auch als Riesenfaltengastritis bezeichnet. Durch die Entzündung stellt sich oftmals ein hoher Eiweißverlust ein. Die tatsächliche Ursache ist bisher aber noch nicht vollständig bekannt.

SYMPTOME BEI GASTRITIS

Es gibt verschiedene, nicht spezifische Beschwerden, die auf eine Gastritis hinweisen. Sowohl für eine akute also auch eine chronische Magenschleimhautentzündung sind bestimmte Hauptsymptome typisch. Liegt eine akute Gastritis vor, treten sie plötzlich auf, während sie sich schleichend bei einer chronischen Form entwickeln. Häufige Symptome, die bei einer Gastritis auftreten sind:

- Übelkeit
- Völlegefühl
- Schmerzen im oberen Bauchbereich
- Appetitlosigkeit
- ein fehlendes Hungergefühl
- Sodbrennen und in Folge dessen ein brennendes Gefühl auf der Zunge
- unangenehmes Aufstoßen
- Mundgeruch

Eher selten treten folgende Symptome auf:

- Belag auf der Zunge
- fader Geschmack
- Blähungen

- Durchfall
- schnell einsetzendes Sättigungsgefühl
- Rückenschmerzen

Leiden Sie unter einer chronischen Gastritis, können Sie längere Zeit beschwerdefrei sein oder Sie haben Symptome wie bei einer akuten Magenschleimhautentzündung. Je nachdem, welchen Gastritis-Typ Sie haben, kommen im späteren Krankheitsverlauf weitere Symptome mit spezifischen Wurzeln hinzu.

Symptome einer chronischen Typ-A-Gastritis

Bei dieser Form von Gastritis wird die Produktion von Magensäure herabgesetzt, wodurch es in manchen Fällen zu Verdauungsproblemen kommt. Obendrein fehlt dem Körper wichtiges Vitamin B12. Dieser Mangel ist Ursache für das Auslösen einer sogenannten perniziösen Anämie. Das ist eine besondere Art von Blutarmut, die den Organismus belastet. Unter anderem treten bei Typ-A-Gastritis folgende spezifische Symptome auf:

- Taubheitsgefühl und Kribbeln in Beinen und Armen
- Allgemeine Missempfindungen
- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Gefühl von Schwäche
- Schwindel
- herabgesetzte Aufmerksamkeit

- schwächerndes Gedächtnis
- Depressionen

Häufig berichten Personen, die an einer Typ-A-Gastritis und perniziösen Anämie leiden, dass sie Luftnot und Herzrasen spüren.

Symptome der chronischen Typ-B-Gastritis

Bei der Typ-B-Gastritis stellen sich häufig eher unspezifische Symptome ein. Bei manchen Menschen entsteht Mundgeruch. Es kommt auch zu Symptomen, die nicht primär im Zusammenhang mit einer Magenschleimhautentzündung stehen. Sie entwickeln sich hauptsächlich im weiteren Verlauf der Typ-B-Gastritis. Dazu gehören:

- Ulcus duodeni (Zwölffingerdarmgeschwür)
- Magenkarzinom (Magenkrebs)
- MALT-Lymphom (Krebs des Lymphgewebes, bedingt durch die Schleimhaut)

Symptome der chronischen Typ-C-Gastritis

In der Regel treten auch bei der Typ-C-Gastritis eher nicht spezifische Symptome auf. Bei vielen stellt sich im Oberbauch ein Unwohlsein und drückendes Gefühl ein. Da die Symptome dieser Form von Magenschleimhautentzündung denen eines Reizdarms häufig gleichen, kommt es öfter zur Verwechslung.

Wie lässt sich eine Gastritis feststellen?

Wenn Sie unter Problemen mit dem Magen leiden, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt darüber sprechen. Fall es notwendig ist, schickt der Hausarzt Sie im weiteren Verlauf der Gastritis mit einer Überweisung zu einem Gastroenterologen, einem Magenspezialisten. Zunächst werden Sie von Ihrem Arzt zur Krankheitsgeschichte beziehungsweise Anamnese befragt. Auf folgende Fragen können Sie sich einstellen:

- Seit wann treten die Beschwerden auf?
- Haben Sie Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen?
- Welche Medikamente nehmen Sie und sind beispielsweise Schmerzmittel dabei?
- Haben Sie ein störendes Völlegefühl?

Im weiteren Verlauf wird eine körperliche Untersuchung durchgeführt. Dabei wird der Bauch abgehört, um die Geräusche des Darms und den Pulsschlag der großen Blutgefäße zu analysieren und Veränderungen festzustellen. Anschließend wird der Bauch abgeklopft, um eventuelle Flüssigkeits- und Luftansammlungen festzustellen. Durch das Abtasten des Bauches kann der Arzt herausfinden, ob Verhärtungen bestehen. Zudem tastet er unter dem rechten Rippenbogen Ihre Leber und die Milz auf der gegenüberliegenden Seite ab.

Endoskopie

Eine eindeutige Diagnose kann bei einer Gastritis nur mit einer Endoskopie erfolgen, indem sich der Arzt das Innere Ihres Magens genauer anschaut. Dabei

wird Ihnen durch die Speiseröhre ein dünner Schlauch in den Magen eingeführt, an dessen Ende sich eine kleine Kamera befindet. Damit lassen sich mögliche Veränderungen der Magenschleimhaut genau feststellen.

Biopsie

Wenn dies nötig ist, entnimmt der Arzt bei der Endoskopie eine Gewebeprobe von der Magenschleimhaut. Dafür verwendet er feine Instrumente, die in den Magen eingeführt werden. Anschließend geht die Gewebeprobe ins Labor, wo sie unter dem Mikroskop von einem Pathologen genauer untersucht wird, um die Entzündungsart zu bestimmen. So ist erkennbar, ob nur die obere Schleimhautschicht von der Entzündung betroffen ist. Dies wird als Oberflächengastritis bezeichnet. Genauso lässt sich anhand der Biopsie herausfinden, ob es bereits zur Schädigung der Magendrüsen, zu einer atrophischen Gastritis gekommen ist.

Schnelltest auf das Helicobacter pylori-Bakterium

Anhand der Gewebeprobe aus dem Magen kann ein Urease-Schnelltest durchgeführt werden. Dieser dient zur Feststellung, ob möglicherweise der Magenkeim Helicobacter pylori vorhanden ist. Ist das Bakterium in der Gewebeprobe vorhanden, kommt es durch sein Enzym zur Umwandlung von Harnstoff in Ammoniak. Genau diese Reaktion lässt sich mit speziellen Instrumenten messen. Es gibt aber noch weitere Testverfahren, mit denen der Helicobacter pylori Keim

ausfindig gemacht werden kann, der Ursache für eine chronische Gastritis ist:

- **Atemtest:** Dafür wird dem Betroffenen ein radioaktiv markierter Harnstoff zugeführt. Durch den Keim wird dieser aufgespalten. In der Luft, die Sie ausatmen, ist Kohlendioxid nachweisbar, das radioaktiv markiert wurde.
- **Antigene im Stuhlgang:** Ihr Körper scheidet über den Darm Eiweiße vom Helicobacter pylori aus und genau diese können im Stuhl nachgewiesen werden.
- **Antikörper im Blut:** Das Immunsystem bildet Antikörper gegen die Keime, wenn Sie sich mit Helicobacter pylori infiziert haben. Auch wenn die Infektion überstanden ist, sind die Antikörper im Blut immer noch nachweisbar.

Blutuntersuchung bei Gastritis

Besteht ein Verdacht auf Typ-A-Gastritis, lässt sich das Blut auch auf Auto-Antikörper untersuchen. Wenn sich chronische Blutungen eingestellt haben, kann im Blutbild beziehungsweise mittels spezieller Blutwerte eine eventuelle mikrozystäre Blutarmut nachgewiesen werden. Bei dieser Form von Anämie kommt es zur Verkleinerung der roten Blutkörperchen. Auch lässt sich mit einem Blutbild das Level von Vitamin B12 überprüfen. Gibt es einen Hinweis, dass ein Mangel vorliegt, kann möglicherweise eine perniziöse Anämie vorhanden sein.

Der Krankheitsverlauf bei Gastritis

Liegt eine akute Magenschleimhautentzündung vor, sind die Prognosen gut, um eine meist vollständige Heilung zu erreichen. Allerdings ist es nicht möglich, die Dauer einer akuten Gastritis genau zu bestimmen. Es kann sein, dass sich nach einiger Zeit von ganz allein eine Linderung einstellt, auch wenn keine Behandlung erfolgt. In den ersten Tagen nach der Diagnose kann es durchaus dazu kommen, dass Ihr Arzt Sie krankschreibt, denn in der akuten Phase kann es zu einem starken Unwohlsein kommen.

Es gibt aber auch deutlich schwerere Verläufe, die zum Beispiel durch eine „erosive Gastritis“ beziehungsweise hämorrhagische Gastritis entstehen. Die dabei auftretenden Blutungen können mitunter lebensbedrohlich sein. Es kann aber auch passieren, dass aufgrund einer Gastritis Magengeschwüren entstehen.

In der Regel wird Sie eine chronische Gastritis über mehrere Wochen, wenn nicht sogar Monate und Jahre quälen. Wird frühzeitig nach der Diagnose mit einer Behandlung begonnen, stehen in der Regel die Chancen gut, die chronische Gastritis zu heilen. Wird sie nicht behandelt, können Risiken auftreten, denn die ständige Reizung der Magenschleimhaut durch die chronische Gastritis führt dazu, dass die Zellen entarten. Das wiederum verursacht Magenkrebs, weil sich die Magenschleimhautzellen in darmähnliche Zellen umwandeln.

Wenn Sie unter einer chronische Gastritis leiden ist es empfehlenswert, sich in regelmäßigen Abständen, nämlich etwa alle drei Jahre, einer Magenspiegelung zu unterziehen. Damit lassen sich frühzeitig Krebsvorstufen und Karzinome feststellen und schnellstmöglich behandeln.

DIAGNOSE GASTRITIS – WAS KÖNNEN SIE NUN TUN?

Bei Ihnen wurde eine Gastritis diagnostiziert. Zuerst ist es wichtig, dass Sie das Wissen darum haben, ob die Gastritis akut oder bereits chronisch ist, denn danach entscheidet sich, was Sie dagegen unternehmen können.

In der Regel lässt sich eine gereizte oder entzündete Magenschleimhaut in Eigenregie und mit einfachen Maßnahmen behandeln. Wenn das nicht ausreicht, sind verschiedene Medikamente gute Helfer.

Bei Gastritis sollten Sie als Erstes alles weglassen, wodurch die Magenschleimhaut gereizt wird. Dazu gehören unter anderem Nikotin, Kaffee und Alkohol, die Sie unbedingt vermeiden sollten. Haben Sie extrem starke Beschwerden, kann der Verzicht auf Nahrung für ein bis zwei Tage sinnvoll sein. Ebenfalls kann es helfen, wenn Sie größere Portionen meiden. Normalerweise haben Sie bei akuten Beschwerden sowieso keinen Appetit.

Meist reicht es schon, wenn Sie auf Schonkost beziehungsweise auf angepasste Vollkost setzen und kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten zu sich nehmen.