

## Gastritis, Magengeschwüre

Die Magenschleimhaut ist normalerweise durch eine Schutzschicht aus Schleimhautzellen und Schleim vor der Magensäure geschützt. Wenn diese Schutzschicht beschädigt wird, kommt es zunächst zu einer Entzündung (Gastritis), auf deren Boden sich in der Folge ein Geschwür (Ulcus ventriculi) bilden kann. Typische Symptome sind Oberbauchschmerzen und Übelkeit sowie Blutungen (Eisenhaushalt kontrollieren!) im fortgeschrittenen Stadium.

Das Bakterium *Helicobacter pylori* hat bei der Entstehung des Magengeschwürs eine große Bedeutung. So kann dieser Keim bei rund  $\frac{3}{4}$  der Patienten mit einem Ulcus ventriculi nachgewiesen werden. Nicht alle Menschen, die mit einem *Helicobacter pylori* infiziert sind, entwickeln jedoch ein Magengeschwür.

Andere Einflüsse – wie etwa Stress, Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum – spielen als zusätzliche Triggerfaktoren eine offenbar mitentscheidende Rolle. Umgekehrt können auch Patienten ohne *Helicobacter*-Infektion ein Magengeschwür entwickeln. Besonders gefährdet sind Menschen, die regelmäßig schmerz- und entzündungshemmende Medikamente aus der Gruppe der nicht steroidalen Antirheumatika (NSAR) zu sich nehmen.

## **Ernährungsempfehlungen**

Eine an Antioxidanzien reiche Ernährung (vor allem Gemüse, Früchte) ist zur Erhaltung einer intakten Schleimhaut im Magen und im Zwölffingerdarm von großer Bedeutung. Damit wird auch die Immunabwehr positiv beeinflusst, sodass der Schutz vor Infektionen mit *Helicobacter* verstärkt wird. In neueren Untersuchungen zeichnet sich auch ab, dass antioxidanzienreiche Lebensmittel das Risiko, dass sich aus einem Magengeschwür später Magenkrebs entwickelt, reduzieren kann.

**Brokkoli:** Brokkoli hat sich bei Entzündungen der Magenschleimhaut und bei *Helicobacter pylori*-Infekten als erstaunlich wirksam erwiesen. Das Gemüse enthält wichtige sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Sulfurophan. Ein regelmäßiger Verzehr kann die Beschwerden deutlich mildern.

**Kohlsaft, Kartoffelsaft:** Der Saft aus rohem Kohl enthält S-Methylmethionin und Glutamin, zwei Aminosäuren, die den Heilungsprozess bei Magengeschwüren unterstützen können. Ebenso wird Kartoffelsaft seit Jahrzehnten bei Gastritis und Magengeschwüren empfohlen.

**Vitamin C:** Vitamin C ist normalerweise im Magensaft in hohen Konzentrationen enthalten und schützt die Magenschleimhaut vor schädlichen Einwirkungen durch oxidative und nitrosative Prozesse. Patienten mit *Helicobacter pylori*-Infekten weisen erniedrigte Vitamin-C-Konzentrationen im Magensaft auf. Eine Vitamin-C-Supplementierung kann diese Konzentrationen erhöhen und das Risiko für die Entwicklung eines Magenkarzinoms reduzieren. Vitamin C scheint auch die klassische, antibiotische Behandlung von *Helicobacter pylori* (Eradikationstherapie) zu unterstützen.

## PRAXIS

### Magenschleimhautschäden durch Schmerzmittel

Zahlreiche Medikamente (z.B. Schmerzmittel, Antirheumatika) können zu Entzündungen der Magenschleimhaut führen. Bei empfindlichen Personen oder bei unvermeidlicher Langzeiteinnahme empfiehlt sich die Kombination mit einem Säureblocker. Ergänzend haben Vitamin C (1 g/Dosis) und Vitamin E einen schützenden Effekt bei Einnahme von salicylathaltigen Schmerzmitteln.

### Nährstoffempfehlungen bei Magengeschwüren

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin C	1–2 g in retardierter Form oder als Kalzium- oder Natriumascorbat, jeweils mit dem Essen	Mangel an Vitamin C erhöht das Magengeschwür-Risiko. Supplemente können die Heilung beschleunigen. Nehmen Sie es allerdings nicht als Ascorbinsäurepulver, das von Magenpatienten oft nicht vertragen wird.
Zink	30–60 mg (bei nachgewiesenem Zinkmangel)	Zinkmangel erhöht das Risiko für Magenschleimhautentzündungen. Zinkgabe kann Reparaturprozesse günstig beeinflussen.
Pantothensäure	100–200 mg	fördert Reparaturprozesse der Magenschleimhaut (schmale Datenlage)
Selen	100–200 µg	wichtiges Antioxidans; bei nachgewiesenem Selenmangel supplementieren
Aminosäuren, Eiweiß	ca. 30–50 g Eiweiß	fördern Reparaturprozesse der Magenschleimhaut; z.B. in Form kurzkettiger Proteinkonzentrate

**Cranberries:** Diese können die Überlebensbedingungen des Helicobacter-Bakteriums im Magen negativ beeinflussen.

### Vermeiden:

- Milch, die gern zum »Neutralisieren« der Magensäure empfohlen wird, vermindert den Säuregrad im Magen in Wirklichkeit nur wenig und nur für kurze Zeit. Kurz darauf folgt eine neuerliche verstärkte Säureausschüttung.
- Sowohl koffeinfreier als auch herkömmlicher Kaffee verschlimmern bei vielen Menschen Sodbrennen und Magengeschwüre.
- Dasselbe gilt für alkoholische Getränke.
- Kochsalz sollte nur eingeschränkt konsumiert werden.

### Besondere Hinweise

- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten (z.B. auf Milchprodukte) können in gewissen Fällen zur Bildung von Magenschleimhaut-Entzündungen und Magengeschwüren beitragen. Laboruntersuchungen können hier Klarheit bringen.
- Bei Helicobacterpylori-Infekten kommt es häufiger zu Eisen-, Vitamin B<sub>12</sub>- und Vitamin A-Mängeln.
- Die oft verordneten Säureblocker (Protonenpumpen-Hemmer) führen zu markanten Vitamin-B<sub>12</sub>-Mängeln.
- Probiotika scheinen die Wirkung und die Nebenwirkungen der klassischen Eradikationstherapie günstig zu beeinflussen.
- Stressmanagement in Beruf und Familie ist von großer Bedeutung.

## **Laboruntersuchungen**

- Helicobacter pylori (Stuhl, Serum, Atemtest)
- Nahrungsmittel-Intoleranzen
- oxidativer Stress
- nitrosativer Stress
- Vitamin B<sub>12</sub> bzw. Methylmalonsäure
- Ferritin