



## Gastroenterologie & Endoskopie

- Magen- / Darmspiegelung
- Darmkrebs-Vorsorge
- Ultraschall

### Bankverbindung:

Baden-Württembergische Bank

IBAN: DE61 6005 0101 0405 0279 87

BIC/SWIFT: SOLADEST600

### 1. Magenfreundliches Gemüse:

Möhren, Fenchel, Pastinake, Kürbis, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, grüne Bohnen, Tomaten, grüner Salat

### 2. Gut verträgliches Obst:

reifes Obst, Äpfel, Birnen, Beeren, Bananen

### 3. Magenschonendes Getreide & Getreideprodukte:

Kartoffeln, Brot aus feinem Mehl, altbackenes Brot, Zwieback, Reis, Nudeln, Grieß, Kuchen aus Rührteig

### 4. Milch und Milchprodukte:

fettarme Milch, fettarmer Joghurt, Dickmilch und Sauermilch, milde Käsesorten mit einem Fettanteil von maximal 45 Prozent

### 5. Fleisch & Fleischwaren:

mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch (Filet, Schnitzel), Kaninchen, Wild, milde, magere Wurstsorten wie Bierschinken, gekochter Schinken, Corned Beef, Geflügelwurst

### 6. Fisch:

magere Süß- und Salzwasserfische, Schalen- und Krustentiere

7. Auf Alkohol, Zigaretten, Kaffee, Süßigkeiten, gesüßte Getränke verzichten.

8. verwendet wenig Fett

9. meidet scharfe Gewürze wie Chili oder Pfeffer

10. würzt mit wenig Salz und greift lieber zu frischen Kräutern

11. meidet schwer verdauliches Gemüse: Kohl, Hülsenfrüchte

12. gart Gemüse und verzichtet auf Rohkost

13. meidet fettreiche Lebensmittel wie Sahne oder Speck

14. verzichtet auf Zwiebeln

15. würzt mit Kümmel, der macht Speisen leichter verdaulich