

Dyspepsie (Reizmagen)

Einleitung

Unter funktioneller Dyspepsie – häufig auch als Reizmagen bezeichnet – versteht man wiederkehrende Beschwerden im Oberbauch, ohne dass eine eindeutig nachweisbare organische Erkrankung vorliegt. Die Beschwerden entstehen häufig durch eine erhöhte Empfindlichkeit des Magens sowie eine gestörte Beweglichkeit des oberen Verdauungstraktes.

Viele Betroffene berichten über eine Verschlechterung der Beschwerden nach bestimmten Mahlzeiten oder in Stresssituationen. Obwohl keine strukturelle Erkrankung vorliegt, können die Symptome für Patientinnen und Patienten sehr belastend sein.

Typische Beschwerden

Die Beschwerden können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und treten oft nach dem Essen auf. Häufige Symptome sind:

- Druckgefühl oder Schmerzen im Oberbauch
- frühes Sättigungsgefühl
- Völlegefühl nach dem Essen
- Übelkeit
- gelegentlich Aufstoßen

Die Beschwerden können phasenweise auftreten und sich durch Stress oder bestimmte Lebensmittel verstärken.

Ernährungstherapie

Eine angepasste Ernährung kann helfen, die Beschwerden deutlich zu reduzieren. Wichtig ist vor allem eine gute Verträglichkeit der Mahlzeiten.

Empfohlen wird:

- mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt
- langsames und bewusstes Essen
- Vermeidung sehr fettreicher Mahlzeiten
- Reduktion stark gewürzter Speisen

Viele Betroffene profitieren außerdem von einer leicht verdaulichen Kost mit moderaten Fettmengen.

Mikronährstoffe

Bestimmte Nährstoffe können die Funktion des Verdauungssystems unterstützen.

Magnesium

Magnesium kann eine normale Muskel- und Nervenfunktion im Verdauungstrakt unterstützen.

Vitamin B-Komplex

B-Vitamine spielen eine Rolle im Energiestoffwechsel und bei der Funktion des Nervensystems.

Bitterstoffe

Bitterstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln können die Verdauungssekretion anregen.

Praktische Empfehlungen

- regelmäßige Mahlzeiten einhalten
- Stress reduzieren
- ausreichend Zeit für Mahlzeiten nehmen
- stark fettige oder sehr große Mahlzeiten vermeiden

