

## Essen und Trinken bei Sodbrennen

Fließt die Magensäure vom Magen zurück in die Speiseröhre spricht man von einer sogenannten „Refluxerkrankung“. Typische Symptome sind z.B. Sodbrennen, Aufstoßen und ein Druckgefühl im Magen. Mögliche Auslöser für diese Beschwerden können bestimmte Lebensmittel sein, aber auch Übergewicht, Rauchen oder Stress kann die Beschwerden verstärken.

Diese Lebensmittel verursachen oft Beschwerden und sollten deshalb auf Verträglichkeit getestet werden:

- Kaffee, schwarzer Tee, Pfefferminztee, Kakao, Cola, Fruchtsaft
- kohlen säurehaltige Getränke
- alkoholischen Getränke (meist wird Weißwein schlechter vertragen als Rotwein, Bier)
- Zitrusfrüchte, Tomaten
- scharf gewürzte Speisen (z.B. mit Chili, Knoblauch, Peperoni, scharfer Senf)
- stark angebratene Speisen (aufgrund ihrer Röststoffe)
- Süßigkeiten mit hohem Fett-/ Zuckergehalt (z.B. Schokolade, Gummibärchen)
- alle fettreichen/ frittierten Speisen (z.B. Pommes, Chips, fettes Fleisch)
- geräucherte Lebensmittel (z.B. Räucherlachs, Räucherschinken)

Tipps für den Alltag:

- Eiweißreiche Mahlzeiten werden meist besser vertragen als kohlenhydratreiche Mahlzeiten. Beispiele: Brot mit Quark/Käse/Schinken anstatt Brot mit Marmelade  
Joghurt mit Obst anstatt Obst pur  
Gerichte mit Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Quark
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten anstatt üppiger Mahlzeiten, denn diese erhöhen den Druck auf den Magen.
- Legen Sie sich nicht direkt nach dem Essen hin, denn dies fördert den Rückfluss von Magensäure.
- Leiden Sie vor allem nachts unter Beschwerden sollten Sie 2-3 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen. Zudem kann es helfen das Kopfteil des Bettes höher zustellen und auf der linken Seite zu schlafen.
- Bei Übergewicht sollten Sie versuchen, Ihr Gewicht zu normalisieren, denn Übergewicht erhöht den Druck auf den Magen.
- Rauchen, Hektik und Stress regen die Magensäureproduktion an, reduzieren Sie deshalb diese Faktoren so gut es geht.

Medikamente:

- bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt den möglichen Einsatz von Medikamenten

Alternative Therapieoptionen:

- Heilerde (Pulver, Kapseln)
- 5-7 ganze geschälte Mandeln kauen
- Leinsamentee: 1-2 gehäufte Teelöffel Leinsamen (unzerkleinert) mit ¼ l kaltem Wasser übergießen, 20 min ziehen lassen, abseihen und leicht erwärmt trinken

Quelle:

Heinrich Kasper: Ernährungsmethoden und Diätetik. 11. Überarbeitete Auflage München: Elsevier GmbH, 2009  
Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten. (2008). AWMF-Leitlinie „Gastroösophageale Refluxkrankheit“. Register Nr. 021/013

*Diese Information ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal.*