Dr. med. Wolfgang Spitz
Dr. med. Ulrich Möhler
Dr. med. Ulrich Graefe
Dr. med. Christoph Sailer
Dr. med. Alexander Amann
Sandra Pfaffenbach
Dr. med. Michael Böhmig

Dr. Spitz & Kollegen
Gastroenterologie - Krumme Lanke

Informationsblatt:
Konservative Maßnahmen bei Reflux

Wer unter Sodbrennen leidet, sollte seine Ernährungsgewohnheiten überprüfen, da diese häufig begünstigend dazu beitragen oder auch ursächlich sein können.

Neben bestimmten Lebensmitteln und Speisen können auch Stress und Hektik beim Essen die Säureproduktion im Magen anregen.

Allgemein gilt für die Ernährung bei Sodbrennen, dass eine fettarme und eiweißreiche Kost bevorzugt werden sollte. Fette erschweren und verlangsamen die Verdauung, Eiweiße hingegen können den sauren Magensaft neutralisieren.

Empfehlungen:

- mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt essen
- mindestens 3 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen
- leicht Verdauliches bevorzugen (z. B. mageres Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, Reis)
- Getränke ohne Kohlensäure oder Fruchtsäuren (z. B. stilles Wasser, Kamillentee, Fencheltee, Ingwertee)
- Kartoffelsaft, Weißkohlsaft, Bananen, Kaugummi kauen
- 1 Teelöffel Apfelessig auf 1 Glas Wasser
- Säurearme Gemüsesorten wie: Zucchini, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Brokkoli und Blumenkohl
- Säurearmes Obst wie: Bananen, Weintrauben, Mango, Melone, Birne, Apfel (Jonagold, Gala, Golden Delicious)

Individuell meiden:

- Kaffee, Tomaten, scharfe Gewürze, stark gesalzene und fettreiche Speisen, Pfefferminztee, Cola, Fruchtsäfte, Süßspeisen, Süßigkeiten, Kuchen, extragroße Portionen
- schwer Verdauliches wie Fettes, Geräuchertes oder gepökeltes Fleisch, Wurstwaren, Frittiertes, schwere Soßen, Mayonnaise

- alkoholische Getränke, Verdauungsschnaps, Rauchen
- Limonade, Mineralwasser mit Kohlensäure, Fruchtsäfte, Kaffee, Pfefferminztee
- Säurehaltiges Gemüse wie: Zwiebeln, Paprika, Sauerkraut
- Säurehaltiges Obst wie: Himbeeren, Grapefruit, Orangen, Mandarinen

Schlafhygiene:

Schlafen mit erhöhtem Oberkörper (z.B. auf mehreren Kissen oder das Kopfteil des Bettes höherstellen). Durch die Hochlage kann die Magensäure nicht so leicht in die Speiseröhre fließen.

Günstig ist außerdem das Schlafen auf der linken Seite, da hierbei die Öffnung des Magens oben liegt und weniger Sekret zurücklaufen kann.

Bewegung:

Sportlich aktive Menschen leiden sehr viel seltener an Sodbrennen. Es reicht schon ein längerer Spaziergang mit schnellem Schritt, um das Auftreten von Sodbrennen zu verringern.

Kleidung: Gerade zu enge Hosen oder eng geschnürte Gürtel drücken auf die Bauchgegend und fördern so Sodbrennen.

Abnehmen:

Übergewicht erhöht jedoch den Druck auf den Magen und fördert so Sodbrennen.