



## **Ernährungsempfehlungen bei Refluxkrankheit (Sodbrennen)**

Unter einer Refluxkrankheit versteht man einen gesteigerten Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre, der Symptome wie z.B. Sodbrennen oder aber Komplikationen verursacht.

Übergewicht, enge Kleidung, einschnürende Gürtel sowie eine Schwangerschaft erhöhen den Druck auf den Bauchraum und begünstigen so einen Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre.

### **Allgemeinmaßnahmen bei Reflux:**

**1. Gewichtsreduktion bei Übergewicht**

Eine Gewichtsabnahme bei Übergewicht kann den Reflux verringern.

**2. Erhöhung des Kopfendes des Bettes**

Eine flach liegende Position fördert den Reflux. Die Benutzung von Keilkissen führt zur Verbesserung der Symptomatik.

**3. Verzicht auf Spätmahlzeiten**

Die letzte Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden vor der Nachtruhe eingenommen werden.

**4. Schokolade und kohlenensäurehaltige Getränke meiden**

Der Verzehr von Schokolade und kohlenensäurehaltige Getränke führen zu einem verringerten Druck des unteren Speiseröhren-Schließmuskels und damit zu einem verstärkten Reflux.

**5. In Maßen genießen:**

Alkohol, Kaffee, Koffein, scharfe Speisen, Zitrusfrüchte, fetthaltige Lebensmittel

Werden fettige Speisen in Kombination mit Alkohol oder Nikotin verzehrt, steigt die Säurebelastung in der Speiseröhre an.

**6. Individuelle Unverträglichkeiten meiden**

Führen bestimmte Nahrungsmittel oder Getränke zu einer Verstärkung des Refluxes, sollte auf diese verzichtet werden.

**7. Einnahme von PPI**

Reichen die Allgemeinmaßnahmen zur Verbesserung der Symptomatik nicht aus, wird Ihnen Ihr Arzt Medikamente verschreiben, meist sogenannte Protonenpumpenhemmer (PPI).

Quelle: S2K-Leitlinie Gastroösophageale Refluxkrankheit 2015

Stand: November 2017