MainGastroenterologie
Dr. Thomas Brohm
Dr. Monika Weikert
Dr. Sebastian Peter

Internistische Praxis - Dr. Brohm, Dr. Weikert, Dr. Peter
Steigweg 24, 97318 Kitzingen
Tel. 09321 383700
Fax. 09321 383766
info@internist-kitzingen.de
www.internist-kitzingen.de

Allgemeine Maßnahmen bei Sodbrennen - Refluxkrankheit

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 z.T. 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, Ingwertinktur aus der Apotheke)
- 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)
- Paranüsse

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 höher stellen). 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 oft schon ein längerer Spaziergang mit schnellem Schritt um das Auftreten von Sodbrennen zu verringern.

Kleidung

Zu enge Hosen oder eng geschnürte Gürtel drücken auf die Bauchgegend und fördern so Sodbrennen.

Abnehmen

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