

## Refluxkrankheit der Speiseröhre

Sodbrennen entsteht durch vermehrten Rückfluss (sog. Reflux) von saurem Magensaft in die Speiseröhre. Schuld daran ist nicht selten eine Zwerchfell-Lücke (sog. Hiatushernie oder Zwerchfellbruch). Dies bewirkt, dass der Ausgang der Speiseröhre / der Mageneingang nicht mehr durch den Druck des Zwerchfells verschlossen wird und somit etwas geöffnet ist, so dass Magensaft zurückfließen kann.

Die Entstehung eines Zwerchfellbruches wird u.a. durch Übergewicht gefördert. Sodbrennen kann aber auch durch eine falsche Ernährung entstehen und durch weitere Faktoren, wie v.a. das Rauchen (Nikotin), begünstigt werden. Dieses Merkblatt soll aufzeigen, welche Maßnahmen Sodbrennen bzw. Reflux **lindern** können.

### Allgemeine Maßnahmen für den Alltag

#### Allgemeine Prinzipien der Ernährung:

- Zucker und zuckerhaltige Speisen meiden
- Fette und fetthaltige Speisen meiden
- Schwer verdauliche Speisen meiden (oft individuelle Verträglichkeit)
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt

#### Der Konsum folgender Nahrungsmittel sollte vermieden oder zumindest reduziert werden:

- säurereiche Nahrungsmittel wie Tomaten, Tomatensauce, Ketchup, Zitrusfrüchte/Säfte
- keine fettreichen, eher eiweißreiche Mahlzeiten
- stark erhitzte Fette, Paniertes und Frittiertes meiden
- Vollfette (erhitzte) Käse, Majonaisse, fette Fleisch- und Fischwaren meiden
- Tomatensaft, Pfefferminztee und Säfte von Zitrusfrüchten meiden.
- scharfe Gewürze und Saucen
- Kohllarten, Gurken, Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch
- in Essig eingelegte Gemüse, Essig in größerer Menge
- saure und/oder unreife Obstsorten, Obst-Säfte
- Kakao, Schokolade, allgemein Süßigkeiten und Speiseeis
- Kaffee allgemein, Schwarztee, Cola-Getränke, Energy-Drinks
- Verzichten Sie auf Genussmittel wie **Nikotin, Kaffee und Alkohol** (v.a. Weißwein, Sekt und Bier).
- kohlenstoffhaltige Mineralwasser (v.a. auf leeren Magen), gezuckerte Mineralwasser meiden
- fette Bouillon
- evtl. auch allgemein Rohkost (Salat/Obst), rohe Getreidflocken/Vollkornprodukte

## 2. Allgemeine Massnahmen, die Sodbrennen/Reflux reduzieren können, sind:

- **Nikotinkonsum stoppen:** Rauchen (Nikotin) ist einer der stärksten Verursacher von Reflux!
- nicht zu große Essensportionen, letzte Mahlzeit ca. 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen, Spaziergang nach dem Abendessen.
- zwischen den Mahlzeiten reichlich trinken, vorzugsweise Mineralwasser ohne Kohlensäure, ungesüßt.
- Lagern Sie während der Nacht den Oberkörper hoch (um ca. 20°), z.B. durch Kopfteil mit verstellbarem Rost oder Unterlegen eines Keils unter den Brustkorb am Kopfende des Bettes, so dass der Oberkörper höher zu liegen kommt als die Beine.
- Schlafen Sie vorwiegend auf der linken Körperseite.
- Vermeiden Sie Arbeiten in gebückter Haltung.
- Vermeiden Sie starkes Pressen beim Stuhlgang, beugen Sie Verstopfung vor
- **bei Übergewicht:** Versuchen Sie, eventuell bestehendes Übergewicht abzubauen.
- lockere Bekleidung (keine zu engen Hosen, Gürtel locker anziehen).
- Zuckergefreier Kaugummi nach den Mahlzeiten fördert den Speichelfluss und kann Refluxbeschwerden bessern.
- Säurebindende Medikamente wie Rennie, Alucol, Riopan u.a.m. (Lutschtabletten oder Gele): diese binden unmittelbar die Säure und führen deshalb sofort zu einem Rückgang des Sodbrennens. Der Effekt hält allerdings nicht sehr lange an.
- regelmässige oder Bedarfs-Einnahme von sog. Protonenpumpenhemmern (PPI oder auch Säureblocker) in Tablettenform wie z.B. Omeprazol, Pantoprazol, Esomeprazol, Lanzoprazol, Rabeprazol (auf Verschreibung Ihres Arztes). Diese Säureblocker führen zu einer ca. 24 Std. andauernden Säureblockierung im Magen. Sie sollen dann eingesetzt werden, wenn das Sodbrennen trotz obiger Massnahmen anhält.

Gute Besserung  
wünscht Ihr Praxisteam!